

RHONDA BYRNE

SECRETUL

ÎNVĂȚĂTURI ZILNICE

Traducere: Cristian Hanu

Editura Adevăr Divin, 2010

Informațiile conținute în această carte au un scop educațional și nu înlocuiesc diagnosticul, prescripțiile sau tratamentul oferit de un practicant profesionist din domeniul sănătății. Ele vin în completarea unui program medical rațional și responsabil prescris de un practicant profesionist. Autorul și editorul cărții nu se consideră responsabili pentru aplicarea necorespunzătoare a informațiilor din această carte.

Ziua 1 - Luni

Secretul conține principii clare referitoare la felul în care îți poți trăi viața în acord cu legile naturale ale universului. Cel mai important lucru este însă să LE TRANSPUI ÎN PRACTICĂ.

Nu vei deveni stăpânul propriei tale vieți decât dacă LE VEI TRANSPUNE ÎN PRACTICĂ!

Vom face împreună o călătorie inițiativă ce va dura un an de zile, iar claritatea, înțelegerea și înțelepciunea la care vei avea acces în fiecare zi a anului te vor ajuta să experimentezi în viața ta legile care guvernează ființa umană, astfel încât să devii cu adevărat stăpânul propriei tale vieți.

Îți doresc ca bucuria să te însoțească pretutindeni.

Rhonda Byrne

Ziua 2 - Marti

Dacă dorești să îți schimbi rapid viața în bine, schimbă-ți vibrația generală pe care o emani cu ajutorul recunoștinței. Dacă îți vei focaliza întreaga energie asupra recunoștinței, în viața ta vor apărea adevărate miracole.

Dacă dorești să îți schimbi rapid viața în bine, notează în fiecare zi 100 de motive pentru care te simți recunoscător, până când vei vedea cu ochii liberi schimbarea. Nu te limita însă la a scrie aceste motive. SIMTE starea de recunoștință. Puterea ta sălășluiește în SENTIMENTELE pe care le investești în starea de recunoștință.

Ziua 3 - Miercuri

Sentimentele pe care le trăiești astăzi atrag evenimentele pe care le vei experimenta mâine.

Astfel, grijile atrag noi griji. Anxietatea atrage și mai multă anxietate. Nefericirea atrage nefericire. Insatisfacția atrage insatisfacție.

PE DE ALTĂ PARTE...

Bucuria atrage mai multă bucurie. Fericirea atrage mai multă fericire. Pacea atrage pace. Recunoștința atrage recunoștință. Bunătatea atrage bunătate. Iubirea atrage iubire.

Sarcina ta este una *lăuntrică*. Dacă dorești să schimbi lumea din jurul tău, tot ce trebuie să faci este să îți schimbi sentimentele interioare. Ce poate fi mai simplu decât atât?

Ziua 4 - Joi

Universul te călăuzește și comunică cu tine în fiecare secundă a vieții tale. El reacționează la gândurile tale și îți oferă un feedback neprețuit prin intermediul sentimentelor tale. Altfel spus, sentimentele tale reprezintă un instrument de comunicare cosmică! Sentimentele pozitive se traduc prin: „AI PROCEDAT FOARTE BINE.” Cele negative îți atrag atenția că trebuie să îți schimbi gândurile asupra cărora te focalizezi.

Pune-te la unison cu comunicarea cosmică ce îți stă la dispoziție în fiecare zi. Tu nu ești niciodată singur, nici măcar pentru o singură secundă. Universul te însoțește la fiecare pas. El te călăuzește, dar trebuie să îl asculți!

Ziua 5 - Vineri

Caută aspectul pozitiv în orice situație, îndeosebi în cele care par să fie negative. Tot ce atragem în viața noastră ne ajută să creștem, ceea ce înseamnă că în ultimă instanță este pentru binele nostru.

Schimbarea căii și a direcției în care călătorești necesită noi calități și puteri, care corespund întru totul lucrurilor mărețe care ne așteaptă să le realizăm.

Ziua 6 - Sâmbătă

Oriunde te-ai afla și oricât de dificilă ar părea să fie situația actuală, tu te îndrepti întotdeauna către mai multă măreție, întotdeauna.

Ziua 7 - Duminică

„Fericirea depinde de noi înșine.”
ARISTOTEL (384 - 322 î.Ch.)

Ziua 8 - Luni

Există două cuvinte care, atunci când sunt rostite, au puterea uluitoare de a-ți schimba complet viața. Ori de câte ori le vei rosti cu sinceritate, aceste cuvinte îți vor aduce o stare de

bucurie și de fericire absolută. Ele vor crea adevărate miracole în viața ta, anihilând orice negativitate și oferindu-ți o mare abundență. Dacă le vei rosti cu sinceritate și dacă le vei simți semnificația profundă, aceste cuvinte vor pune în mișcare toate forțele Universului, care se vor uni în slujba ta.

Există doar două cuvinte care te mai despart de fericirea pe care o meriți și de viața pe care o visezi...

ÎȚI MULȚUMESC.

Ziua 9 - Marți

Noi atragem întotdeauna în viața noastră circumstanțele care corespund vibrațiilor noastre interioare. Orice situație, orice persoană și orice eveniment pe care le atragem în experiența noastră depind de vibrațiile pe care le emitem. Ți-ai putea imagina un sistem mai minunat și mai drept decât acesta?

Viața ta reflectă ceea ce există în interiorul tău, iar această realitate lăuntrică depinde în întregime de tine.

Ziua 10 - Miercuri

Tu ești o ființă umană măreață și magnifică. Între miliardele de oameni care trăiesc pe această planetă, nu mai există o alta la fel ca tine. Existența ta este vitală pentru funcționarea Universului, căci tu faci parte integrantă din acesta. Nimic din ceea ce există nu ar putea exista fără tine!

Ziua 11 - Joi

Iată un exercițiu simplu, dar foarte eficient, pe care îl poți practica zilnic pentru a te pune la unison cu Universul și cu legea atracției.

Așează-te într-o poziție confortabilă. Devino conștient de ceea ce simți, apoi relaxează-ți întregul corp. După ce ai terminat, relaxează-l încă și mai profund. Continuă să te relaxezi din ce în ce mai profund. Repetă de mai multe ori acest proces de relaxare corporală, aprofundându-l din ce în ce mai mult.

După ce ai terminat, remarcă diferența dintre sentimentele tale actuale și cele de la începutul procesului.

Acum te afli într-o armonie deplină cu Universul și cu legea atracției!

Ziua 12 - Vineri

Perseverează, perseverează, perseverează, și vei ajunge astfel într-un punct în care principiile Secretului vor deveni o a doua natură pentru tine. Vei deveni astfel din ce în ce mai conștient de cuvintele pe care le rostesc oamenii, îndeosebi de cele care descriu realitățile nedorite de aceștia. În plus, vei deveni din ce în ce mai conștient de cuvintele pe care le rostești *tu însuși*.

Când vei ajunge în acest punct, înseamnă că ai început să te trezești! Înseamnă că ai început să devii din ce în ce mai conștient!

Ziua 13 - Sâmbătă

Toți oamenii atrag în fiecare moment realitatea pe care o trăiesc. Dacă ți se pare că legea nu funcționează în cazul tău pentru că nu dispui de lucrurile pe care ți le dorești, încearcă să înțelegi că legea reacționează exact la lucrurile pe care le ceri. Tu atragi în viața ta fie lucrurile pe care ți le dorești, fie absența lucrurilor pe care ți le dorești.

Oricum ar fi, legea funcționează.

Ziua 14 - Duminică

„Cea mai mare revoluție pe care o trăiește generația noastră este descoperirea faptului că prin schimbarea atitudinii lor interioare, oamenii își pot schimba viața exterioară.”

WILLIAM JAMES (1842 - 1910)

Ziua 15 - Luni

Atunci când începi să îți pui întrebări legate de viață, este semn că în tine se produce o transformare profundă.

Adevărul Vieții este întotdeauna prezent, dar numai cei care își pun întrebări primesc răspunsuri și descoperă acest adevăr. Cei care își pun întrebări și aspiră cu sinceritate să primească răspunsuri la ele atrag în viața lor aceste răspunsuri într-o formă pe care o pot înțelege.

De aceea, dacă dorești să primești răspunsuri, trebuie să începi să îți pui întrebări.

Ziua 16 - Marți

Iubirea este cea mai mare putere a noastră, aflată într-o armonie desăvârșită cu legea atracției. Cu cât iubim mai mult, cu atât mai mare este puterea noastră. Cu cât simțim o iubire mai altruistă și mai necondiționată, cu atât mai uluitoare devine puterea noastră.

Legea atracției mai este numită și legea iubirii, întrucât reprezintă ea însăși un dar al iubirii pentru umanitate. Ea este legea care ne permite să ne schimbăm viața așa cum dorim.

Cu cât vom iubi mai mult, cu atât mai mare va fi puterea noastră de a ne crea o viață sublimă, trăită în bucurie și în armonie.

Ziua 17 - Miercuri

Cum te simți atunci când te afli în armonie cu Universul?

Te simți la fel ca atunci când plutești pe apă. Dacă ești tensionat și te opui curentului, te vei duce la fund. În schimb, dacă te abandonezi în totalitate apei, aceasta te va susține și tu vei pluti la suprafața ei. Aceasta este starea pe care trebuie să o cultivi și care te poate pune într-o armonie deplină cu Universul.

Renunță la orice tensiune și începe să plutești!

Ziua 18 - Joi

Potrivit legii atracției, cea mai bună cale de a te vindeca de o boală constă în a nu te opune ei. Dacă iei decizia să o contracarezi într-un fel sau altul, mintea ta se concentrează practic asupra bolii, iar noi atragem întotdeauna lucrurile asupra cărora ne concentrăm. Acceptă prescripțiile medicilor, dar focalizează-ți mintea exclusiv asupra stării de sănătate.

Emite gânduri de bunăstare. Rostește cuvinte care descriu starea de bunăstare. Imaginează-ți că ești perfect sănătos.

Ziua 19 - Vineri

Unul din cele mai bune lucruri pe care le poți face dacă dorești să îți îmbunătățești situația financiară constă în a dăruia 10% din ceea ce câștigi. Acest mecanism este cunoscut sub numele de legea spirituală a zeciuiei și reprezintă cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru a atrage mai mulți bani în viața ta.

Ziua 20 - Sâmbătă

Cum se face că toți cei care au mașini de foarte bună calitate le mențin întotdeauna curate și strălucitoare, în timp ce cei care au mașini vechi și uzate le mențin murdare deopotrivă în exterior și în interior?

Diferența de atitudine rezultă din diferența de apreciere.

Aprecierea lucrurilor pe care le ai atrage după sine primirea lucrurilor pe care ți le dorești.

De altfel, acesta a fost principiul care i-a ajutat pe oamenii din prima categorie să atragă în viața lor mașini mai bune.

Ziua 21 - Duminică

„Nu încerca niciodată să îi schimbi pe ceilalți oameni; lasă-i să se schimbe în mod natural, pentru că așa își doresc ei înșiși; și își vor dori să se schimbe atunci când vor vedea că tu ai reușit să te schimbi în bine.

Este într-adevăr nobil să îi inspiri pe ceilalți să se schimbe în bine, dar nu poți face acest lucru decât lăsându-i să se descurce singuri și schimbându-te pe tine însuși în bine.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 - 1954) *Controlul Sinelui*

Ziua 22 - Luni

În spatele tuturor lucrurilor care par negative se ascunde ceva bun. Dacă am porni de la premisa că nu există nimic altceva decât binele, chiar și în situațiile aparent negative, acestea din urmă se vor transforma, reflectând convingerea noastră. Majoritatea oamenilor resping binele prin faptul că se grăbesc să eticheteze situațiile pe care le trăiesc drept rele, după care convingerile lor se transformă în realitate (pentru ei). În Univers nu există nimic rău. Răul nu este decât incapacitatea noastră de a percepe în mod limpede lucrurile, dintr-o perspectivă mai amplă.

Pacea derivă din cunoașterea faptului că nu există altceva decât binele.

Ziua 23 - Marți

Tu te afli într-o relație de parteneriat cu legea atracției, iar

această relație îți permite să îți crezi viața pe care ți-o dorești. Toți oamenii se află într-o asemenea relație de parteneriat cu legea atracției și fiecare dintre ei se folosește de această relație pentru a-și crea propria viață; la fel procedezi și tu. În schimb, tu nu poți folosi legea atracției pentru viața unei alte persoane, împotriva liberului său arbitru. De altfel, slavă cerului că legea operează în acest fel. În caz contrar, ceilalți oameni ar putea crea pentru tine o viață pe care nu ți-o dorești.

Tu crezi prin gândurile și prin sentimentele tale, și nimeni altcineva nu poate emite aceste gânduri în locul tău și nu poate simți ceea ce simți în locul tău.

Ziua 24 - Miercuri

Dacă ai un prieten care trece printr-o situație grea, cel mai bun ajutor pe care i-l poți oferi constă în a-ți păstra starea de bună dispoziție. Sentimentele tale elevate vor contribui la schimbarea în bine a stării sale de spirit. Îl poți ajuta de asemenea redirectionând conversațiile cu el și impulsionându-l să vorbească despre ceea ce își dorește cu adevărat. Dacă începe din nou să vorbească despre lucrurile pe care nu și le dorește, continuă să îl ghidezi cu răbdare către o atitudine mai pozitivă. Vorbește-i ca și cum perioada de încercări dificile s-a încheiat pentru el și sugerează-i să își imagineze că totul s-a rezolvat cum nu se poate mai bine.

Atunci când vorbești cu prietenii tăi, condu conversația și ajută-i astfel să rămână în armonie cu Universul.

Ziua 25 - Joi

Tu poți schimba calea pe care mergi. Altfel spus, poți transforma întunericul în lumină, sau lucrurile negative în lucruri pozitive.

Ori de câte ori te focalizezi asupra lucrurilor pozitive, tu atragi mai multă lumină în viața ta, iar lumina elimină în mod natural întunericul. Recunoștința, iubirea, gândurile, cuvintele și acțiunile bune - atrag lumina și risipesc întunericul.

Umple-ți viața cu lumina pozitivității!

Ziua 26 - Vineri

Dacă vei începe să îți gestionezi în mod deliberat frecvența de

vibrație pe care o emiți (prin gândurile și prin sentimentele tale), vei descoperi în scurt timp că perioadele ascendente alternează cu cele descendente și că sari cu ușurință de la o vibrație la alta. Această etapă nu va dura însă mult timp, după care vei începe să te stabilizezi din ce în ce mai bine pe o frecvență superioară, apoi pe o frecvență încă și mai înaltă, și așa mai departe.

Când ai învățat să mergi, tu ai avut nevoie de practică, dar ai reușit! Exact la fel se petrec lucrurile și acum.

Ziua 27 - Sâmbătă

Dacă dorești să îți creezi ziua de mâine, fă o retrospectivă a zilei de azi înainte de culcare și fii recunoscător pentru toate momentele bune pe care le-ai trăit. Dacă îți dorești ca anumite lucruri să se fi petrecut altfel, re trăiește filmul evenimentelor așa cum ți-ai fi dorit să se petreacă ele. Înainte de a adormi, spune-ți: „Voi dormi profund și mă voi trezi plin de energie. Mâine va fi cea mai frumoasă zi din viața mea.”

Noapte bună!

Ziua 28 - Duminică

„Ideea că noi și noi posesiuni (indiferent în ce ar consta acestea) ți-ar putea aduce în sine mai multă fericire sau mulțumire este greșită. Nicio persoană, niciun loc și niciun obiect nu îți poate oferi fericirea. În cel mai bun caz, ele îți pot oferi pretextul pentru a te simți fericit, dar Bucuria De a Trăi vine întotdeauna din interiorul tău.”

GENEVIEVE BEHREND (1881 - 1960) *Puterea ta invizibilă*

Ziua 29 - Luni

Când vine vorba de relațiile amoroase, majoritatea oamenilor cred că își doresc o persoană anume. Dacă te gândești însă mai bine, îți poți da seama că tu nu îți dorești cu adevărat persoana respectivă, ci fericirea fără seamăn de a fi cu persoana perfectă. Din păcate, marea majoritate a oamenilor continuă să îi precizeze universului CINE este persoana pe care și-o doresc în viața lor. Dacă universul refuză să le ofere persoana respectivă, mesajul lui este limpede: „Am verificat ce se va întâmpla peste 20 de ani și am constatat că această persoană nu îți va oferi fericirea pe care o meriți.”

Oare de ce ni se pare că noi știm mai bine decât cel care vede totul dintr-o singură privire?

Ziua 30 - Marți

Planeta Pământ și umanitatea au nevoie de tine. Au nevoie de tine și acesta este motivul pentru care te afli aici.

Ziua 31 - Miercuri

Tu ai capacitatea de a porunci orice. Iată cum le poți porunci gândurilor negative să te părăsească:

„Pleacă! Nu te doresc. Eu sunt Spirit pur și nu găzduiesc decât gândurile bune și perfecte.”

Niciodată nu au fost rostite cuvinte mai pline de adevăr!

Ziua 32 - Joi

Din clipa în care te-ai născut, tu ai avut în permanență alături un partener cosmic care nu te va părăsi niciodată de-a lungul actualei vieți. Acest partener cosmic dispune de contacte fantastice și de mijloace nelimitate, cu ajutorul cărora îți poate oferi tot ceea ce îți dorești. Pentru el, timpul nu reprezintă un obstacol, mărimea nu reprezintă o problemă, iar spațiul nu există deloc. Practic, el poate face absolut orice pentru tine.

Tot ce trebuie să faci tu este să respecti regulile jocului cosmic. Cere, apoi crede cu toată convingerea că ai primit deja ce ai cerut.

Imaginează-ți întregul Univers Cosmic lucrând pentru tine!

Ziua 33 - Vineri

Știi că dacă viața ta nu s-ar schimba în permanență, tu nu ai putea exista? Întregul Univers și tot ceea ce există în el se află într-un proces continuu de schimbare, pentru că totul este alcătuit din energie, iar aceasta nu poate exista decât dacă se mișcă în permanență. Dacă energia și-ar opri pentru o clipă mișcarea, întregul Univers și întreaga Viață ar dispărea pe loc.

Viața ta este la rândul ei alcătuită din energie; de aceea, ea trebuie să se afle într-o mișcare continuă și să se schimbe în permanență. Tu nu poți opri mișcarea și schimbările vieții tale, și nici nu ți-ai dori acest lucru. Natura energiei constă în mișcare, și

tocmai această mișcare îți dă Viață. Ea determină creșterea Vieții, dar și creșterea ta.

Ziua 34 – Sâmbătă

Emite gânduri bune.

Rostește cuvinte amabile.

Acționează în beneficiul celorlalți oameni.

Acești trei pași îți vor aduce mai mult decât îți poți imagina vreodată.

Ziua 35 – Duminică

„Gândul se manifestă prin cuvânt. Cuvântul se manifestă prin acțiune. Acțiunea se transformă în obișnuință. Obișnuința devine treptat caracter. De aceea, veghează-ți cu cea mai mare atenție gândurile. Urmărește ca acestea să derive numai din iubire, respectiv din grija ta pentru toate ființele.”

BUDDHA (c.563 – c.483 î.Ch.)

Ziua 36 – Luni

Legea atracției este impersonală. Ea operează la fel ca un aparat xerox. Legea fotocopiază ceea ce gândești și ceea ce simți în fiecare moment, după care îți trimite fotocopia exactă sub forma vieții tale. De aceea, tu îți poți schimba extrem de ușor viața și lumea în care trăiești.

Dacă dorești să schimbi lumea exterioară, tot ce trebuie să faci este să îți schimbi gândurile și sentimentele, iar legea atracției va fotocopiază această schimbare.

Ziua 37 – Marți

Dacă dorești să îți schimbi viața în bine, va trebui să iei decizia de a nu mai suferi și de a trăi fericit. Singura modalitate prin care poți face acest lucru constă în a lua decizia de a căuta numai lucruri pe care să le apreciezi.

Dacă vei începe să te focalizezi asupra lucrurilor bune și asupra aspectelor frumoase ale vieții, legea atracției va reacționa trimițând în viața ta fotocopia exactă a acestor gânduri. Și lucrurile bune vor începe să apară. Apoi și mai multe lucruri, apoi și mai multe...

Ziua 38 – Miercuri

Tu ești liber să optezi pentru tot ceea ce îți dorești. Puterea se află în mâinile tale. Tu ești singurul care poate opta pentru maniera în care te vei folosi de această putere. Decizia îți aparține.

Tu poți opta pentru o viață mai fericită astăzi sau pentru a amâna această fericire pentru ziua de mâine.

Ce preferi? Alegerea îți aparține.

Ziua 39 – Joi

Este extrem de important să te simți recunoscător pentru tot ceea ce există în viața ta. Majoritatea oamenilor se concentrează exclusiv asupra lucrurilor pe care și le doresc cel mai mult, dar uită să se simtă recunoscători pentru celelalte lucruri bune din viața lor.

Fără recunoștință nu vei putea obține nimic cu ajutorul legii atracției, căci dacă nu emiți această stare de spirit, rezultă automat că o emiți pe cea contrară: de nerecunoștință. De aceea, fii pro-activ și folosește-te de frecvența recunoștinței pentru primi tot ceea ce îți dorești de la viață.

Ziua 40 – Vineri

Crearea unui panou cu tot ceea ce îți dorești pentru viitor reprezintă un instrument care te poate ajuta să îți creezi imaginea mentală a vieții pe care ți-o dorești. Ori de câte ori vei privi acest panou, tu îți vei imprima mai adânc în minte imaginea dorită. Concentrarea asupra panoului îți va stimula simțurile și va evoca în ființa ta o stare de spirit pozitivă. Vei dispune astfel de cele două elemente absolut necesare ale procesului de creație: focalizarea minții și a sentimentelor tale asupra lucrurilor dorite. Atunci când aceste două elemente cooperează, puterea lor este de neoprit.

Ziua 41 – Sâmbătă

Einstein spunea că timpul nu este decât o iluzie. Dacă vei înțelege și dacă vei accepta acest lucru, îți vei da seama că tot ceea ce îți propui pentru viitor există deja. De aceea, ori de câte

ori notezi în scris, ori de câte ori îți imaginezi și ori de câte ori descrii ceea ce îți dorești, fă aceste lucruri la timpul prezent. Impregnează-ți mintea, inima și corpul cu dorințele tale, dar fă acest lucru ca și cum ele s-ar fi împlinit deja, *acum*.

Ziua 42 - Duminică

„Nimeni nu este mai îndrăgit pe lumea asta decât cel care ușurează povara altcuiva.”

ANONIM

Ziua 43 - Luni

Tu ai folosit Secretul toată viața ta. Practic, nu a existat niciun moment în care nu l-ai aplicat. Tu te folosești de el deopotrivă atunci când îți crezi realitatea pe care ți-o dorești și atunci când îți crezi realitatea pe care nu ți-o dorești. Toate persoanele, evenimentele și circumstanțele care apar – în fiecare zi din viața ta – sunt rezultatul legii atracției.

Ziua 44 - Marți

Secretul vizualizării constă în a menține în mișcare imaginea în mintea ta și în a te deplasa la rândul tău în interiorul imaginii. Dacă vei învăța să vizualizezi o imagine în mișcare, la fel ca un film, vei stăpâni foarte rapid arta vizualizării. Dacă imaginea este statică, ea este mult mai greu de menținut în minte.

Atunci când vizualizezi o imagine, urmărește ca aceasta să conțină cât mai multe mișcări, astfel încât mintea ta să devină captivată de ea și să nu se mai gândească la altceva.

Ziua 45 - Miercuri

Dacă ți-ai propus să îți crezi în mod intenționat realitatea, cel mai bine este să începi prin a te focaliza asupra unei singure imagini. Cu practica, vei învăța să îți controlezi din ce în ce mai bine energia, astfel încât te vei putea concentra asupra mai multor imagini în același timp.

Imaginează-ți că mintea ta este o lupă care focalizează lumina soarelui. Dacă vei focaliza razele soarelui într-un singur punct, tu vei aprinde un foc. Nu există nicio diferență între lupă și soare, după cum nu există nicio diferență între mintea ta și Univers.

Ziua 46 - Joi

Dacă te afli abia la începutul practicii principiilor Secretului, sfatul meu este să începi prin a lucra cu frecvența de vibrație pe care o emiți. Întreabă-te ce anume îți dorești de la viață, iar apoi LUCREAZĂ cu vibrațiile pe care le emiți. Continuă să LUCREZI și să îți ridici frecvența de vibrație prin intermediul gândurilor și sentimentelor tale.

Ridică-ți frecvența până când aceasta se pune la unison cu cea a Universului. Îți reamintesc că frecvența Universului este o frecvență a bunătății pure!

Ziua 47 - Vineri

Dacă dorești să atragi mai mulți bani în viața ta, fă-ți o listă cu toate lucrurile pe care îți propui să le cumperi cu acești bani. Înconjoară-te cu imagini ale lucrurilor pe care dorești să le cumperi și imaginează-ți ce ai simți dacă ai avea aceste lucruri chiar acum. Imaginează-ți că împărtășești aceste lucruri cu cei dragi și gândește-te la fericirea lor.

Asta înseamnă să crezi!

Ziua 48 - Sâmbătă

Nu există o forță a urii. Ura nu este altceva decât absența iubirii, la fel cum întunericul nu este altceva decât absența luminii. În mod similar, sărăcia este absența abundenței, boala este absența stării de sănătate, iar tristețea este absența bucuriei. Orice lucru negativ reprezintă absența unui lucru pozitiv.

Este foarte, foarte bine de știut acest lucru.

Ziua 49 - Duminică

„Scopul vieții este autoperfecționarea. Noi ne aflăm în această lume pentru a realiza în ce constă natura noastră.”

OSCAR WILDE (1854 – 1900) *Portretul lui Dorian Gray*

Ziua 50 - Luni

Fă o pauză și gândește-te la tot ce îți oferă zilnic natura ca să

poți să trăiești. Și totuși, natura nu îți cere niciodată nimic în schimb.

Asta înseamnă să dăruiești cu adevărat.

Ziua 51 - Marți

Nu există nicio îndoială că atunci când folosești legea atracției pentru binele tuturor, tu te conectezi cu o mare putere. Legea îți stă însă la dispoziție inclusiv individual, astfel încât să îți poți trăi cât mai plenar viața. Atunci când îți trăiești viața la maxim, tu ai mult mai multe de oferit celor din jur.

Dacă suferi și dacă ești trist, tu nu ajuți cu nimic lumea exterioară. În schimb, dacă ești fericit și dacă îți trăiești viața la maxim, întreaga lume are de profitat.

Ziua 52 - Miercuri

Dacă practici tot timpul vizualizări, dar în viața ta nu se schimbă nimic, înseamnă că îți sabotezi singur intenția creatoare printr-o altă modalitate, de care nu ești conștient. La ce te gândești? Ce cuvinte folosești? Ce acțiuni întreprinzi? Dacă nu ești sigur unde greșești, roagă legea atracției să îți explice în ce fel te autosabotezi, iar aceasta îți va arăta limpede unde greșești.

Ziua 53 - Joi

Dacă dorești să atragi în viața ta aprecierea celor din jur pentru ceea ce faci, începe prin a-i aprecia și prin a-i complimenta pe ceilalți.

Atunci când critici pe altcineva, căutându-i nod în papură, cu siguranță vei fi criticat la rândul tău. Dacă îi judeci pe ceilalți, vei fi judecat. Pe de altă parte, dacă îi apreciezi pe cei din jur, aceștia te vor aprecia la rândul lor. Pentru a atrage o calitate din lumea exterioară, trebuie să începi întotdeauna prin a o cultiva în tine însuși.

Ziua 54 - Vineri

Întreaga lume exterioară și fiecare detaliu pe care îl experimentezi într-o zi îți ilustrează perfect frecvența pe care o emiți. Această frecvență este reflectată de toate persoanele care

îți ies în cale, de evenimentele și de circumstanțele prin care treci.

Viața este la fel ca o oglindă. Ea nu face decât să reflecte vibrația ta interioară.

Ziua 55 - Sâmbătă

Atunci când emiți gânduri negative despre altcineva, aceste gânduri se întorc la tine multiplicat. Pe de altă parte, nu contează câți oameni emit gânduri negative referitoare la tine; dacă tu ești fericit, gândurile lor nu te pot atinge, întrucât au o frecvență de vibrație complet diferită. În schimb, dacă emiți gânduri negative, acestea se vor întoarce la tine multiplicat, din cauza gândurilor similare ale celor din jur.

Nimeni nu poate aduce negativitatea în viața ta prin gândurile sale dacă tu nu permiți vibrației tale să coboare pe aceeași frecvență cu a lor.

Ziua 56 - Duminică

„Noi emitem tot timpul gânduri, cu o intensitate mai mare sau mai mică, după care culegem roadele acestor gânduri. Vibrațiile gândurilor noastre nu numai că ne influențează pe noi și pe cei din jur, dar ele au și puterea de a atrage alte gânduri similare, persoane, circumstanțe și lucruri, inclusiv, „norocul” sau „ghinionul”, în funcție de calitatea gândurilor.”

WILLIAM WALKER ATKINSON (1862 - 1932) *Vibrația gândului*

Ziua 57 - Luni

Dacă dorești să experimentezi un sentiment profund de recunoștință, așează-te și scrie o listă cu toate lucrurile pentru care te simți recunoscător. Continuă să scrii pe această listă până când ochii ți se umplu de lacrimi. Odată cu aceste lacrimi, inima îți va exploda într-o trăire sublimă, care îți va inunda întreaga ființă. Această trăire este recunoștința cea mai profundă. Dacă ai experimentat o dată acest sentiment, vei ști să îl recreezi oricând vei dori.

Va trebui apoi să reproduci acest sentiment profund de recunoștință de cât mai multe ori în fiecare zi. Dacă vei proceda astfel, în scurt timp vei deveni capabil să îl simți practic instantaneu și aproape continuu, inundându-ți întregul corp.

Continuă să practici până când ajungi la această realizare.

Ziua 58 – Marți

Cere, Crede, Primește – aceștia sunt cei trei pași simpli prin care poți crea în viața ta tot ceea ce îți dorești. Adeseori, pasul cel mai dificil se dovedește a fi al doilea: crede.

Pe de altă parte, el reprezintă pasul cel mai important pe care îl vei face vreodată. Credința presupune absența oricărei îndoieli. Ea trebuie să fie de neclintit, indiferent de ceea ce se întâmplă în lumea exterioară.

Atunci când vei ajunge să controlezi credința, tu îți vei controla practic întreaga viață.

Ziua 59 – Miercuri

Știi că ori de câte ori încerci să îți imaginezi „cum” se va materializa dorința ta, tu te îndepărtezi practic de împlinirea acestei dorințe? Atunci când încerci să îți imaginezi „cum” se va materializa dorința ta, tu îi transmiți practic Universului mesajul că nu ai această dorință. În acest caz, cum ar putea Universul să ți-o îndeplinească?

Ziua 60 – Joi

Tu ești un centru de transmisie al Universului. În fiecare secundă, tu emiți și primești mesaje pe o anumită frecvență. Pentru a crea ceea ce îți dorești, trebuie să îți transmiți dorința fără a întrerupe nicio clipă transmisia. Acest lucru este posibil numai dacă te concentrezi asupra faptului că dorința ta s-a manifestat deja.

Dacă te gândești la faptul că dorința ta nu s-a împlinit încă sau în cazul în care cultivi îndoieli, tu întrerupi automat transmisia. Universul pierde semnalul emis de tine și primește un nou semnal, care îi transmite faptul că nu mai ai nicio dorință. El îți răspunde apoi fără greș la acest mesaj, iar tu primești ceea ce i-ai transmis: Nu am această dorință!

Dacă îți dorești cu adevărat ceva, tot ce trebuie să faci este să revii mereu la frecvența obținerii lucrului dorit, iar Universul ți-l va livra.

Ziua 61 - Vineri

Universul are mijloace nelimitate de a-ți îndeplini toate visele. Te asigur că dacă te vei concentra în interior asupra unui vis, acesta se va reflecta în lumea exterioară printr-o modalitate pe care nu ți-ai fi imaginat-o niciodată.

De aceea, concentrează-te asupra imaginilor dorite și lasă Universul să își facă treaba.

Ziua 62 - Sâmbătă

Cum crezi că m-am folosit personal de Secret pentru a nu mai avea nevoie de ochelari de citire?

Simplu: am cerut acest lucru, iar apoi m-am vizualizat fără ochelari în diferite situații. Privirea mea a devenit clară în numai trei zile. Nici nu am observat când au trecut aceste trei zile, întrucât AM ȘTIUT încă din primul moment că dorința mea s-a împlinit. Dacă aș fi fost conștientă de cele trei zile, atunci aș fi observat că dorința mea nu s-a împlinit încă. Eu am crezut însă cu adevărat și AM ȘTIUT că dorința mea s-a îndeplinit. Am avut o credință absolută. Aș putea spune la fel de bine că mi-au trebuit trei zile ca să realizez că vederea mea a devenit limpede sau că mi-au trebuit trei zile până când m-am adaptat la noua mea privire, care nu mai necesita ochelari. Ambele afirmații sunt la fel de adevărate, întrucât am știut încă de când am cerut acest lucru că nu mai aveam nevoie de ochelari. Nu am avut nicio clipă nici cea mai mică îndoială în această privință. Pornind de la această stare de cunoaștere, privirea mea s-a limpezit în trei zile.

Ziua 63 - Duminică

„Dacă ducem o viață frumoasă, vremurile în care trăim ni se par de asemenea bune. Vremurile în care trăim reflectă ceea ce există în interiorul nostru.”

SFÂNTUL AUGUSTIN DIN HIPPO 1354 - 430)

Ziua 64 - Luni

Noi nu putem atrage ceva nou în viața noastră dacă nu suntem deja recunoscători pentru ceea ce avem. De fapt, dacă oamenii ar fi în totalitate recunoscători pentru ceea ce au, ei nu ar mai trebui să ceară nimic, întrucât totul le-ar fi dat chiar

Înainte de a cere ceva.

Atât de mare este puterea Recunoștinței...

Ziua 65 - Marți

Tot ce trebuie să faci este să ceri și să crezi, iar apoi să te pui la unison cu frecvența de recepție a bunătății. În rest, nu trebuie să faci nimic. Universul va avea grijă să pună în mișcare toate lucrurile pentru a-ți satisface cererea, inclusiv pe tine.

Atunci când ceri ceva și când crezi că vei primi ceea ce ai cerut, tu te dai practic deoparte, astfel încât Universul să îți poată îndeplini cererea.

Ziua 66 - Miercuri

Nu-ți face griji în legătură cu gândurile negative și nu încerca să le controlezi. Pentru a le contracara, cel mai bine este să emiți zilnic gânduri pozitive. Plantează cât mai multe gânduri bune în fiecare zi. În acest fel, vei atrage către tine din ce în ce mai multe gânduri bune, și mai devreme sau mai târziu acestea le vor neutraliza complet pe cele negative.

Ziua 67 - Joi

Dacă dorești ca Universul să te conducă spre o viață mai bună și mai frumoasă, trebuie să începi prin a privi în jurul tău și prin a aprecia lucrurile bune și frumoase de care te bucuri deja. Observă frumusețea din jurul tău și bucură-te de toate binecuvântările din viața ta. Insatisfacția nu te va ajuta să te bucuri de o viață mai frumoasă și mai fericită. Dimpotrivă, ea va atrage către tine noi și noi motive de a fi nesatisfăcut. În schimb, aprecierea binecuvântărilor care există deja în viața ta va atrage către tine noi și noi motive de a fi fericit.

Reține: tu ești asemeni unui magnet! Aprecierea atrage apreciere!

Ziua 68 - Vineri

Atunci când în viața noastră se produce o schimbare energetică majoră, adeseori noi o etichetăm ca fiind „ceva rău”, fapt care atrage apoi motive autentice de tristețe, durere și suferință, întrucât ne opunem schimbării respective. Din fericire,

avem întotdeauna de ales.

Universul conține întotdeauna o multitudine de posibilități. De aceea, orice s-ar întâmpla în viața noastră, există întotdeauna o porțiță prin care putem scăpa de situația curentă.

În orice circumstanță și în orice moment din viața noastră, noi avem de ales între două căi. Una este bună și cealaltă este rea, însă TU ești cel care alege calea pe care vei merge în continuare.

Ziua 69 - Sâmbătă

Atunci când soliciți fericire și o viață frumoasă, nu cere acest lucru numai pentru tine, ci pentru toată lumea. Atunci când soliciți ceva mai bun, nu cere acest lucru numai pentru tine, ci pentru toată lumea. Solicită mai multă abundență și o stare de sănătate mai bună, dar nu doar pentru tine, ci pentru toată lumea.

Îți poți imagina ce s-ar întâmpla dacă șase miliarde de oameni ar solicita aceste lucruri inclusiv pentru tine?

Ziua 70 - Duminică

„Dacă mintea omului devine pură, mediul în care trăiește el va deveni, la rândul lui, pur.”

BUDDHA (c. 563 – c. 483 î.Ch.)

Ziua 71 - Luni

Dacă dorești să înțelegi cum poți emite gânduri fără a fi conștient de acest lucru, oprește-te chiar acum din lectură, închide ochii și încearcă să nu emiți niciun gând timp de zece secunde.

Dacă gândurile vin în ciuda deciziei tale de a le opri, vei înțelege că ele intervin în viața ta fără ca tu să fii conștient de ele. Dacă mintea ta refuză să te asculte și să își întrerupă procesul gândurilor timp de zece secunde, îți poți imagina câte gânduri inconștiente îți trec prin ea în doar o singură zi?

Tu poți schimba această situație și îți poți controla mintea. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să practici întreruperea procesului gândurilor timp de zece secunde. În scurt timp, vei constata că îți vei putea întrerupe șirul gândurilor timp de 10 secunde, apoi timp de 15 secunde, apoi 30 de secunde și așa mai departe, până când tu vei fi acela care va decide dacă

dorești să emiți vreun gând sau nu. Pacea pe care o vei cunoaște atunci când vei fi stăpânul minții tale este indescriptibilă. În plus, vei ajunge să controlezi și legea atracției. Imaginează-ți acest lucru!

Ziua 72 - Marți

Dacă emiți gândul: „Am nevoie de bani”, vei continua să atragi această vibrație corespondentă. Dacă dorești să ieși din acest cerc vicios, va trebui să găsești o cale pentru a fi fericit ACUM, pentru a te simți bine ACUM și pentru a te bucura ACUM, chiar dacă nu ai bani. Pornește de la premisa că acestea sunt sentimentele pe care le-ai simți dacă ai avea bani.

Banii nu aduc fericirea, dar fericirea atrage banii.

Ziua 73 - Miercuri

Dacă până acum te-ai bucurat de o existență perfectă, în care totul a decurs impecabil, este puțin probabil să îți dorești să îți schimbi viața. Dorința arzătoare de a schimba lucrurile din viața noastră se naște ca urmare a lucrurilor aparent „negative” care ni se întâmplă.

Această dorință arzătoare este la fel ca o flacără intensă sau ca un magnet și este extraordinar de puternică.

Fii recunoscător pentru evenimentele care au aprins în tine această flacără, respectiv această dorință arzătoare, întrucât această flacără a dorinței tale îți va da putere și fermitate, și îți vei schimba viața.

Ziua 74 - Joi

Fiecare cuvânt pe care îl rostești are o anumită frecvență. Vibrația care îi corespunde influențează întregul Univers chiar în momentul în care ai rostit cuvântul. Legea atracției reacționează la această vibrație, deci implicit la toate cuvintele tale. Atunci când folosești cuvinte cu mare impact, cum ar fi „teribil”, „șocant” sau „oribil” pentru a descrie o situație din viața ta, tu îi transmiți Universului un mesaj corespondent, iar legea atracției îți aduce înapoi această vibrație.

Legea este impersonală și nu face altceva decât să reacționeze la frecvența pe care o emiți. Acum înțelegi cât de important este să precizezi exact ceea ce îți *dorești* și să nu mai

folosești cuvinte cu mare impact care descriu ceea ce *nu* îți dorești?

Ziua 75 - Vineri

Obişnuiește-te să simți că ai obținut deja ceea ce îți dorești și concentrează-te asupra acestui sentiment. Vei constata că te simți extraordinar de bine. Cu cât te vei concentra mai mult asupra acestui sentiment, cu atât mai puternic va deveni el. Vei începe astfel să simți că ai obținut deja ceea ce îți dorești. Atunci când vei avea această percepție, legea atracției va reacționa automat.

Reține: legea nu dă greș niciodată, deci nu va da greș nici în cazul tău.

Ziua 76 - Sâmbătă

Îți mai amintești de perioada copilăriei, când îți imaginai tot felul de lucruri, cât de vii erau aceste imagini mentale? Exact același lucru trebuie să îl faci și acum, ori de câte ori îți dorești ceva nou în viața ta. Pretinde în sinea ta că ai obținut deja ceea ce ți-ai propus. Spre exemplu, dacă îți dorești noi prieteni, pretinde în sinea ta că ai cei mai buni prieteni din lume.

În clipa în care vei începe să trăiești mai mult în imaginație, considerând că ai prieteni minunați și uitând de realitatea actuală, vei avea prieteni minunați.

Această formulă simplă poate fi aplicată în cazul tuturor dorințelor tale.

Ziua 77 - Duminică

„Omul este ceea ce crede că este.”

ANTON CEHOV (1860 - 1904) *Jurnalul lui Anton Cehov*

Ziua 78 - Luni

Progresul tău în ce privește stăpânirea legii atracției se bazează pe învățarea și apoi practicarea a ceea ce funcționează cel mai bine pentru tine.

Fiecare nouă zi din viața ta reflectă întocmai ce ai gândit până acum prin evenimentele pe care ți le aduce în față. Întreaga ta lume este ca un film care îți arată încotro te îndreapți. Tu nu ești

nicio clipă singur, ci primești în permanență un feedback. Învață să te folosești de acesta. Observă ce ți se întâmplă și întreabă-te cum ai atras către tine această realitate.

Cunoaște-te pe tine însuși, și astfel vei deveni un maestru al legii atracției.

Ziua 79 - Marți

Starea noastră naturală de spirit este bucuria. Omul are nevoie de foarte multă energie pentru a emite gânduri negative, pentru a rosti cuvinte negative și pentru a se simți mizerabil. Gândurile pozitive, cuvintele frumoase și acțiunile bune reprezintă o cale infinit mai ușoară.

Urmează această cale.

Ziua 80 - Miercuri

Înțelepții din antichitate, care au trăit cu mii de ani în urmă, ne-au lăsat moștenire marele adevăr referitor la recunoștință. Toate religiile din lume vorbesc despre importanța acestui sentiment. Toți înțelepții și toți mântuitorii din lume au insistat în învățăturile lor asupra recunoștinței. Cele mai mărețe ființe umane care au trăit vreodată pe Pământ ne-au ilustrat prin însăși viața lor ce înseamnă o viață trăită în recunoștință. Prin exemplul lor, ele au devenit faruri călăuzitoare pentru toate generațiile care au urmat.

Acesta este motivul pentru care Einstein obișnuia să repete de sute de ori pe zi: „Mulțumesc”!

Ziua 81 - Joi

Legea atracției poate fi comparată cu un aparat xerox cosmic. Ea ne oferă imaginea exactă a gândurilor și a sentimentelor noastre. Dacă în viața ta apar situații pe care nu ți le dorești, cu siguranță emiți gânduri sau sentimente de care nu ești conștient. Devino *conștient* de sentimentele tale, astfel încât ori de câte ori nu te simți bine să te poți opri din ceea ce faci și să îți schimbi aceste sentimente. Cum poți face acest lucru? Simplu: gândindu-te la altceva, la ceva care te face să te simți bine.

Reține: este imposibil să emiți gânduri bune și să te simți rău, întrucât sentimentele sunt întotdeauna consecința gândurilor.

Ziua 82 - Vineri

Folosirea eficientă a afirmațiilor depinde în totalitate de credința ta în ele atunci când le rostești. Dacă nu crezi în ele, afirmațiile nu sunt altceva decât o înșiruire de cuvinte lipsite de orice putere. Cea care dă putere cuvintelor este credința.

Atunci când crezi cu adevărat în ceea ce spui, tu crezi o realitate corespondentă în viața ta.

Ziua 83 - Sâmbătă

Ori de câte ori îți aduci aminte în cursul zilei, repetă: „EU SUNT BUCURIE.” Spune-o de sute de ori pe zi. Spune-o des, dar spune-o foarte, foarte lent, accentuând la fel de tare fiecare cuvânt: EU – SUNT – BUCURIE. Conștientizează semnificația cuvintelor atunci când le rostești lent și trăiește cât mai plinar sentimentul de bucurie. Amplifică-ți această trăire cu fiecare nouă zi din viața ta. În acest fel, o vei integra din ce în ce mai profund în conștiința ta.

Când sentimentul de bucurie interioară va ajunge să prevaleze în viața ta indiferent de circumstanțele exterioare, aceste circumstanțe se vor schimba, mulându-se după acest sentiment.

Bucuria atrage bucurie.

Ziua 84 - Duminică

„Fiecare cuvânt pe care îl folosești conține un germen de putere care crește și se proiectează în direcția indicată de cuvânt. În ultimă instanță, el se dezvoltă în expresia lui fizică. Spre exemplu, să spunem că îți dorești să experimentezi starea de bucurie. Repetă acest cuvânt în sinea ta, cu perseverență și cât mai apăsător. Repetarea cuvântului, „bucurie” va declanșa o vibrație care va tinde să amplifice germenul bucuriei în conștiința ta, până când îți va umple în totalitate conștiința. Acest proces nu reprezintă o simplă fantezie, ci un mare adevăr.”

GENEVIEVE BEHREND (1881 – 1960) *Puterea ta invizibilă*

Ziua 85 - Luni

Notează în scris toate lucrurile frumoase pe care le cunoști

despre cei din jur. Fă o listă cât mai exhaustivă cu toate lucrurile frumoase pe care le cunoști despre viața ta. Oriunde te-ai duce, fă-le celor din jur complimente. Laudă tot ceea ce vezi. Fii o rază de lumină în viața tuturor celor cu care te întâlnești și fă-i pe toți să se bucure că te-au văzut. Spune cât mai des „Mulțumesc”. Emite în permanență gânduri de recunoștință și de apreciere și apoi dă-le glas. Respiră în această atmosferă sublimă.

În acest fel, viața ta se va schimba și va începe să reflecte starea ta interioară de spirit.

Ziua 86 - Marți

Legea atracției este infailibilă. Toți oamenii primesc de la viață ceea ce cer prin gândurile și prin sentimentele lor, chiar dacă nu toți sunt conștienți că cer ceea ce *nu* își doresc. Legea are o frumusețe absolută, ajutându-ne să experimentăm exact viața pe care o cerem și pe care o merităm.

Legea nu se schimbă niciodată. De aceea, noi suntem cei care trebuie să învățăm cum să trăim în armonie cu ea. Aceasta este principala sarcină a tuturor ființelor umane.

Ziua 87 - Miercuri

Tu îți poți transforma viața într-un paradis, dar numai prin transformarea ființei tale interioare într-un astfel de paradis. Nu există nicio altă cale.

Tu ești cauza, iar viața ta este efectul.

Ziua 88 - Joi

Atunci când discuți cu altcineva despre o problemă cu care se confruntă, tu nu îl ajuți nici pe el, *nici* pe tine, deoarece amândoi adăugați energie la problema lui. În acest fel, veți atrage amândoi noi și noi probleme similare în viața voastră.

Pornind de la această premisă, este foarte important să vă focalizați amândoi asupra lucrurilor pe care vi le doriți de la viață. Încurajează-ți prietenul să discute despre ceea ce își dorește de la viață, nu despre problema lui, care reprezintă ceea ce nu își dorește. De altfel, însăși apariția problemei s-a datorat faptului că s-a gândit la ea; de aceea, el trebuie să întrerupă acest cerc vicios. Învăță-i pe cei din jurul tău să vorbească numai despre ceea ce își doresc. Aceasta este întotdeauna soluția

tuturor problemelor.

Ziua 89 - Vineri

Tu nu ești una cu gândurile tale negative. Natura ta reală este bună. De aceea, ori de câte ori îți trece prin minte un gând negativ, spune-ți în sinea ta: „Aceste gânduri nu îmi aparțin și nu sunt ale mele. Eu sunt bun și nu emit decât gânduri bune legate de mine și de cei din jur.”

Astfel vei rosti adevărul.

Ziua 90 - Sâmbătă

Iată cum poți opri fluxul gândurilor negative: Concentrează-ți mintea asupra inimii. Inspiră profund și continuă să te focalizezi asupra inimii. Simte iubirea care îți inundă inima. Atunci când expiri, continuă să te focalizezi asupra inimii tale și asupra iubirii din ea. Repetă acest proces de șapte ori.

Dacă vei realiza corect acest exercițiu, vei simți o vibrație complet diferită în inima ta și în corpul tău. Te vei simți mai împăcat, mai senin, iar fluxul gândurilor negative se va întrerupe de la sine.

Ziua 91 - Duminică

„Singurul lucru asupra căruia ai puterea de a acționa sunt gândurile tale.”

RENE DESCARTES (1596 - 1650)

Ziua 92 - Luni

Este foarte important să îți amintești că realitatea în care trăiești este creată de gândurile și de sentimentele tale, împreună cu legea atracției, și că nu le poți separa. Amintește-ți de asemenea că frecvența generală de vibrație pe care o emiți și care îți spune ce anume crezi în momentul de față este dată de sentimentele tale.

Așadar, ce simți în momentul de față? Crezi că te-ai putea simți mai bine? Dacă da, fă ceea ce este necesar pentru a te simți mai bine.

Ziua 93 - Marți

Folosește-te de puterea Universului. Înainte de a porni la drum cu mașina, manifestă-ți intenția de a avea parte de un trafic lejer, de a fi relaxat și fericit și de a ajunge la timp la destinația dorită.

Călătorie fericită!

Ziua 94 - Miercuri

O viață trăită la unison cu legea atracției presupune integrarea perfectă a legii schimbului corect.

Asigură-te că tot ce dai la schimb în afaceri și în viața ta personală este cât se poate de corect. Atunci când faci o afacere, oferă întotdeauna mai multă valoare în schimbul banilor primiți. În viața ta personală, dăruiește întotdeauna ceva pentru tot ceea ce primești. De pildă, dacă ai fost sprijinit de alte persoane atunci când te-ai aflat la nevoie, nu ezita să le oferi sprijinul tău tuturor celor care ți-l solicită sau care au nevoie de el. În acest fel, tu îți oferi practic sprijinul Universului, și ori de câte ori vei avea nevoie de sprijin, Universul te va răsplăti în același fel.

Asta înseamnă să trăiești la unison cu legea schimbului corect, respectiv cu legea atracției.

Ziua 95 - Joi

Viața ta se află în mâinile tale, dar dacă dorești să o poți controla, trebuie să înveți mai întâi să îți controlezi gândurile. Toate problemele tale asociate cu eșecul sunt generate de teamă și de îndoială, sentimente care arată că ești încă guvernat de MINTEA ta. Aceasta a preluat controlul asupra ta, iar tu ești sclavul ei și victima gândurilor tale negative necontrolate. Lucrurile sunt cât se poate de simple: preia controlul asupra gândurilor și asupra minții tale. Supraveghează-ți cu cea mai mare atenție aceste gânduri, zi după zi, secundă de secundă.

Ori de câte ori prin minte îți trece un gând negativ, izgonește-l și refuză să îl accepți gândindu-te imediat la un aspect pozitiv. Emite din ce în ce mai multe gânduri pozitive, și în scurt timp acestea îți vor apărea automat în minte.

Ziua 96 - Vineri

Dacă dorești să îți liniștești mintea, fă zilnic următorul exercițiu: așează-te confortabil, închide ochii și supraveghează-ți gândurile. Nu le opune rezistență; doar urmărește-le cum îți trec prin minte. Atunci când îți privești un gând, acesta dispare. Practică zilnic acest exercițiu și vei deveni din ce în ce mai eficient. Mintea ta va deveni capabilă să rămână golită de gânduri, la început timp de cinci secunde, apoi timp de zece secunde, apoi timp de douăzeci de secunde.

Imaginează-ți cât de mare va fi puterea la care vei avea acces dacă vei reuși să îți controlezi mintea și să o faci să te asculte.

Ziua 97 - Sâmbătă

Amintește-ți întotdeauna că sentimentele tale nu fac altceva decât să îți monitorizeze gândurile *pentru* tine. Ele te informează în fiecare clipă, spunându-ți dacă gândurile pe care le emiți sunt bune sau nu pentru tine.

Dacă vei deveni din ce în ce mai conștient de ceea ce simți, vei deveni automat din ce în ce mai conștient de ceea ce gândești. Sentimentele tale nu simt altceva decât mesaje pe care ți le adresează în permanență sufletul tău.

Ascultă-ți sufletul!

Ziua 98 - Duminică

„Totul își are originea în minte. Tu dispui deja de ceea ce cauți în lumea exterioară. Nimeni nu poate emite un gând în viitor. Atunci când te gândești la ceva, tu crezi deja originea acestui lucru.”

GENEVIEVE BEHREND (1881 - 1960) *Puterea ta invizibilă*

Ziua 99 - Luni

Tu nu ești niciodată singur în ceea ce faci, decât dacă te gândești că ești singur, gând absolut înfricoșător pentru oricine. Dacă pornești de la premisa că puterea întregului Univers îți răspunde la fiecare gând, fiind oricând gata să te ajute să realizezi ceea ce ți-ai propus, teama ta va dispărea.

Tu dispui astfel de un mare aliat, care are acces la toate energiile din Univers. Nimeni și nimic nu i se poate opune. Tot ce trebuie să faci pentru partenerul tău Universal este să crezi.

Ziua 100 - Marți

Starea noastră naturală de spirit este bucuria. Orice om realizează instinctiv acest lucru, întrucât atunci când nu experimentează starea de bucurie, el se simte rău. De vreme ce starea ta naturală de spirit este bucuria, orice altă stare negativă de spirit presupune o investiție mult mai mare de energie decât bucuria, care este naturală și firească.

Ziua 101 - Miercuri

O altă modalitate simplă de a te folosi de legea atracției în beneficiul tău este următoarea:

În fiecare seară, înainte de culcare, reamintește-ți filmul principalelor evenimente ale zilei și fii profund recunoscător pentru fiecare dintre ele. Gândește-te apoi la ziua care urmează și manifestă-ți intenția de a avea parte numai de bucurii, de iubire și de lucruri bune. Manifestă-ți intenția de a trăi cea mai frumoasă zi din viața ta de până acum. Când te trezești dimineața, ÎNAINTE de a te da jos din pat, declară-ți din nou intenția de a te bucura numai de lucruri frumoase în ziua care începe, apoi manifestă-ți recunoștința ca și cum le-ai fi primit deja.

Ziua 102 - Joi

Cuvântul „dacă” emană o vibrație foarte puternică pe frecvența îndoielii. Când te gândești sau vorbești despre ceea ce îți dorești scoate cuvântul „dacă” din vocabularul tău.

În mod evident, atunci când rostești cuvântul „dacă”, tu nu crezi că ceea ce îți dorești îți aparține deja.

Legea atracției nu îți poate oferi ceea ce îți dorești dacă îți exprimi îndoiala rostind cuvântul „dacă”. De aceea, înlocuiește întotdeauna acest cuvânt cu expresia: „atunci când”. De pildă: „Atunci când acest lucru se va întâmpla”, „Atunci când voi face acest lucru”, „Atunci când voi ajunge acolo”, „Atunci când voi avea acest lucru,” etc. ATUNCI CÂND, ATUNCI CÂND, ATUNCI CÂND!

Ziua 103 - Vineri

Indiferent dacă ești sau nu conștient de acest lucru, tu îi

transmiți astăzi Universului o comandă care îți va fi livrată în viitor. Gândurile și sentimentele tale predominante de astăzi vor crea automat frecvența pe care se va desfășura viața ta de mâine.

De aceea, simte-te cât mai bine acum și de-a lungul întregii zile de astăzi, și astfel viitorul tău va deveni magnific.

Ziua 104 - Sâmbătă

Dacă dorești să atragi fericirea prin intermediul legii atracției, trebuie să începi prin a fi fericit chiar acum. Formula este cât se poate de simplă: fericirea atrage fericire.

Din păcate, oamenii se folosesc de tot felul de pretexte pentru a nu fi fericiți. Printre aceste pretexte se numără: datoriile, starea de sănătate, relațiile și tot felul de alte lucruri care îi împiedică să aplice această formulă atât de simplă, care are însă valoare de lege.

Orice pretext ai folosi, dacă nu vei începe să te simți fericit în pofida lui, tu nu vei putea atrage în viața ta starea de fericire. Legea atracției afirmă limpede: „Fii fericit chiar acum, și atât timp cât îți vei menține această stare de spirit, eu voi continua să îți ofer motive pentru a fi fericit.”

Ziua 105 - Duminică

„Ființa umană face parte integrantă dintr-un ansamblu mai mare, pe care noi îl numim, Univers”. Ea este limitată de timp și de spațiu. Omul se experimentează pe sine, gândurile și sentimentele sale, ca fiind separate de restul Universului, dar aceasta nu este decât o iluzie optică a conștiinței sale. Această iluzie este un fel de închisoare în care trăim cu toții și care ne limitează la dorințele noastre personale și la afecțiunea pentru cele câteva persoane din jurul nostru. Misiunea noastră este de a ne elibera din această închisoare prin lărgirea cercului compasiunii astfel încât aceasta să îmbrățișeze toate creaturile vii și întreaga natură, în toată splendoarea ei. Chiar dacă nimeni nu poate realiza în totalitate acest lucru, însăși încercarea de a-l transpune în practică ne conduce la eliberare și reprezintă un fundament pentru siguranța noastră interioară.”

ALBERT EINSTEIN (1879 - 1955)

Ziua 106 - Luni

În jurul anului 1900, Émile Coué (un psiholog și farmacist francez) a creat o operă de pionierat în domeniul folosirii gândurilor pozitive pentru vindecare. Printre metodele adoptate de el s-a numărat și rostirea zilnică a următoarei afirmații cu valoare de autosugestie conștientă: „În fiecare zi mă simt din ce în ce mai bine, în toate felurile cu putință.” Această afirmație este extrem de eficientă, dar nu doar în domeniul sănătății, ci în toate segmentele vieții.

Atunci când aplici această afirmație, rostește-o foarte lent și cu toată convingerea. Forța pe care o împrumutăm cuvintelor noastre le face pe acestea să devină puternice.

Ziua 107 - Marți

Imaginează-ți că îi scrii Universului un email în care îți exprimi o dorință. Atunci când consideri că te-ai exprimat suficient de limpede, apeși tasta „Send” (Trimite) și știi că cererea ta a ajuns în eter. Știi de asemenea că Serverul Universului este un sistem automat care nu pune nicio clipă la îndoială solicitările făcute prin email. Sarcina sa este doar să împlinească aceste solicitări.

Dacă începi să îți faci griji și să te stresezi pentru că nu ai obținut încă ceea ce ai cerut, acest lucru echivalează cu a-i trimite Universului un alt email prin care îți anulezi comanda inițială. Și te mai miri că nu primești ceea ce ai cerut...

Dacă ai Cerut ceva, pornește de la premisa că Serverul Universului este un sistem automat infailibil care nu dă niciodată greș și așteaptă-te ca cererea să îți fie îndeplinită!

Ziua 108 - Miercuri

Iată un exercițiu care reprezintă una dintre cele mai puternice aplicații ale legii atracției. Exercițiul constă în a dăruii nonstop timp de 30 de zile.

Dăruiește în fiecare zi ceva, timp de 30 de zile consecutive. Dăruiește bucurie, zâmbete, cuvinte amabile, iubire, apreciere și complimente tuturor oamenilor cu care ai de-a face, nu doar prietenilor și familiei, ci și străinilor. Vorbește întotdeauna din inimă și dăruiește tot ce ai mai bun, în fiecare moment al zilei. Asumă-ți misiunea de a-i face pe toți cei din jurul tău să se simtă mai bine prin gândurile tale bune și prin cuvintele tale amabile.

Dacă vei dăruii tot ce este mai bun în tine, vei fi uimit de

viteza cu care darurile tale se vor întoarce asupra ta.

Ziua 109 - Joi

Dacă ai înțeles în ce constă legea atracției, vei putea descoperi foarte multe lucruri legate de tine însuși prin simpla ascultare a gândurilor și a cuvintelor tale.

Ori de câte ori afirmi ceva cu certitudine, conștientizează-ți propria credință și faptul că aceasta îți modelează practic viața. Ascultă cuvintele pe care le rostești și dă-ți seama când reflectă acestea ceea ce nu îți dorești. De îndată ce devii conștient de acest lucru, reformulează-ți fraza și exprimă ceea ce îți dorești de la viață.

În acest fel, vei învăța foarte multe lucruri despre experiențele tale trecute, pe care ți le-ai creat singur. Prin schimbarea formulărilor tale, tu îți vei schimba practic întregul curs al viitorului!

Ziua 110 - Vineri

Sentimentul negativ al dezamăgirii te împiedică să îți împlinești propriile dorințe. Pentru a schimba dezamăgirea într-un sentiment pozitiv, începe să gândești altfel: „ATUNCI CÂND dorința mea se va împlini, voi...” Completează spațiul rămas liber cu intențiile tale.

Acest exercițiu te poate ajuta enorm să treci de la descurajare la credință, iar credința te va conduce acolo unde îți dorești să ajungi.

Ziua 111 - Sâmbătă

„Îmi promit...”

Să fiu atât de puternic încât nimic să nu îmi mai poată tulbura pacea interioară.

Să nu mai vorbesc decât despre sănătate, fericire și prosperitate cu toți cei care îmi ies în cale.

Să îmi ajut toți prietenii să creadă că merită tot ce este mai bun de la viață.

Să văd aspectul pozitiv al tuturor lucrurilor și să îmi transform acest optimism în realitatea mea personală.

Să mă gândesc numai la ceea ce este bun, să acționez numai

pentru ceea ce este bun și să mă aștept să primesc de la viață tot ce este mai bun.

Să mă bucur la fel de mult de succesele altora cum mă bucur de propriile mele succese.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 - 1954) *Crezul optimistului*

...continuare

Ziua 112 - Duminică

„Îmi promit...”

Să uit de toate greșelile pe care le-am comis în trecut și să nu mă mai gândesc decât la marile realizări ale viitorului.

Să îmi exprim tot timpul bucuria și să zâmbesc tuturor creaturilor care îmi ies în cale.

Să mă focalizez atât de intens asupra îmbunătățirii propriei mele ființe încât să nu mai am timp să îi critic pe ceilalți.

Să fiu prea destins pentru a-mi mai face griji, prea nobil pentru a mă mai enerva, prea puternic pentru a mă mai teme și prea fericit pentru a mai permite în viața mea prezența necazurilor.

Să mă gândesc la mine însumi numai în termeni pozitivi și să proclam acest adevăr lumii întregi, nu prin cuvintele mele, ci prin faptele mele mărețe.

Să trăiesc cu credința că întreaga lume este de partea mea, atât timp cât îmi păstrez credința în aspectele mele pozitive”.

CHRISTIAN D. LARSON (1874 - 1954)

Crezul optimistului

Ziua 113 - Luni

Nicio forță exterioară nu îți poate influența viața dacă nu este alimentată de propriile tale gânduri. Cea mai mare putere sălășluiește în tine.

Folosește-te de această putere și urmărește să înțelegi că nicio altă putere din lume nu este mai mare decât ea în ceea ce te privește.

Ziua 114 - Marți

Cum îți poți deturna atenția de la facturi atunci când încerci să atragi mai mulți bani în viața ta? Imaginează-ți tot felul de

scenarii în care plătești aceste facturi și în care te bucuri de abundență. Păcălește-ți mintea și ocup-o atât de intens cu aceste jocuri mentale încât să nu mai aibă timp să emită gânduri legate de lipsuri.

Tu ești o ființă creatoare. De aceea, găsește cea mai creatoare modalitate de a-ți deturna mintea de la facturi, atrăgând-o într-un joc mental al abundenței.

Ziua 115 - Miercuri

Focalizează-te în fiecare zi a săptămânii (sau cel puțin o dată sau de două ori) asupra sentimentului de bucurie. Fă acest lucru timp de câteva minute. Imaginează-ți că întreaga viață care ți-a mai rămas te vei bucura și că te vei scălda în acest sentiment. Dacă vei proceda astfel, Universul va mobiliza tot felul de persoane, circumstanțe și evenimente care vor tinde să aducă în viața ta această bucurie. Este greu să te simți bucuros atunci când ai probleme cu banii, de sănătate sau relaționale (legate de prieteni sau de membrii familiei). De aceea, depune cât de des poți puțină bucurie în banca Universului. Nicio altă investiție nu este mai valoroasă decât aceasta.

Fie ca bucuria să te însoțească pretutindeni.

Ziua 116 - Joi

Cea mai mare putere din lume este iubirea și cu toții avem un acces nelimitat la ea. Tu câtă iubire le dăruiești zilnic celor din jurul tău? În fiecare zi, noi avem posibilitatea de a ne folosi de această putere nelimitată, dăruind-o tuturor persoanelor și tuturor circumstanțelor din viața noastră.

Iubirea apreciază, complimentează, simte recunoștință și nu rostește decât lucruri plăcute.

Noi avem atât de multă iubire de dăruit. Cu cât dăruim mai mult, cu atât vom primi mai mult.

Ziua 117 - Vineri

Universul este în întregime bun. Din păcate, atunci când ne aflăm în situații dificile, noi nu percepem imaginea de ansamblu. Toate situațiile pe care le numim „rele” ascund ceva bun. De aceea, încearcă să privești situațiile prin care treci cu alți ochi și caută aspectele lor pozitive. Dacă vei proceda astfel, cu

siguranță le vei găsi, și astfel vei scăpa de iluzia dificultăților și vei permite binelui să iasă la suprafață.

Ziua 118 - Sâmbătă

Dacă te confrunți cu o dificultate legată de o persoană apropiată, fă-ți în fiecare zi timp pentru a-i transmite iubirea din inima ta și apoi trimite-o în Univers. Scufundă-te în această iubire și eliberează-te astfel de resentimente, de mânie și de orice alt sentiment negativ.

Reține: resentimentele, mânia și celelalte emoții negative pe care le emiți se întorc întotdeauna la tine. Același lucru este valabil însă și pentru iubire. Tu atragi în viața ta exact ceea ce simți față de cei din jur.

Ziua 119 - Duminică

„Nu contează ce ți se întâmplă, ci cum reacționezi la ceea ce ți se întâmplă.”

EPICTET (c. 55 - c. 135)

Ziua 120 - Luni

Nimic nu este prea dificil pentru Univers. El poate crea absolut orice prin intermediul tău. Altfel spus, tu poți crea tot ceea ce îți dorești. În acest scop, nu trebuie să faci altceva decât să trăiești în armonie cu legea atracției. Tu ești cel care creează matrița lucrurilor pe care ți le dorești, iar Universul umple această matriță, creând forma dorită de tine.

Așadar, sarcina ta este ușoară: tot ce trebuie să faci este să crezi matrița mentală a lucrurilor pe care ți le dorești de la viață!

Ziua 121 - Marți

Platon a spus: „Cunoaște-te pe tine însuși.” Niciodată nu au fost rostite cuvinte mai importante decât acestea. Într-adevăr, tu trebuie să te cunoști pe tine însuși, să devii conștient de ceea ce faci, de ceea ce spui, de ceea ce gândești și de ceea ce simți, astfel încât să te poți pune la unison cu legea.

Cunoaște-te pe tine însuși.

Ziua 122 - Miercuri

Ori de câte ori te plângi de lucrurile din viața ta, tu emiți frecvența lamentării, astfel încât nu poți atrage către tine nimic din ceea ce îți dorești.

Pune-te din nou pe frecvența binelui prin gândurile și prin cuvintele tale. Acest lucru te va face să te simți în mod spontan mai bine.

În plus, în acest fel te vei pune pe frecvența care îți va permite să primești din ce în ce mai multe lucruri bune în viața ta.

Ziua 123 - Joi

Dacă îți dorești o anumită casă, o relație de cuplu sau o slujbă anume, dar Universul refuză să ți le dăruiască, mesajul lui este că acestea nu sunt suficient de bune pentru tine și că ele nu corespund în mod profund viselor tale. El îți transmite de asemenea că are altceva în vedere pentru tine, MAI BUN și mai valoros.

Acest ceva se află deja în drum spre tine... și ai toate motivele să te bucuri!

Ziua 124 - Vineri

Tu ai puterea de a transforma tot ceea ce este negativ în ceva pozitiv, dar nu vei putea face acest lucru dacă te vei opune schimbării. Rezistența împotriva schimbării echivalează cu alegerea căii negative. Procedând astfel, tu te focalizezi asupra aspectelor negative, fapt care va atrage în viața ta noi și noi dureri și suferințe.

Pentru a transforma o situație negativă într-una pozitivă, începe prin a căuta aspectele pozitive în situația care există deja. Orice circumstanță ascunde un aspect pozitiv. Dacă vei căuta aceste aspecte pozitive, Legea Atracției va face totul pentru a-ți prezenta noi și noi asemenea aspecte. În plus, cere ca această schimbare să îți aducă numai lucruri bune și crede în inima ta că așa va fi. Asta înseamnă să optezi pentru calea pozitivă.

Ziua 125 - Sâmbătă

Legea atracției este o lege minunată. Ea este imuabilă și le oferă tuturor oamenilor realitatea asupra căreia se focalizează. Nici tu nu faci excepție de la această lege, pe care o poți folosi așa cum dorești.

Legea nu dă greș niciodată. Tot ce trebuie să facem noi este să învățăm să o folosim în mod corect.

Ziua 126 - Duminică

„Noi suntem ceea ce gândim. Tot ceea ce suntem se naște din gândurile noastre. Prin aceste gânduri, noi ne creăm realitatea.”

BUDDHA (c. 563 – c. 483 î.Ch.)

Ziua 127 - Luni

Recunoștința înseamnă cuvinte, cuvinte, cuvinte, până când ajungi să le simți intens și profund. Dacă dorești cu adevărat să descătușezi puterea recunoștinței trebuie să practici, să practici și să practici, până când vei atinge cele mai intense sentimente și cea mai înaltă frecvență.

Asta înseamnă recunoștință, la cele mai mari potențiale ale ei.

Ziua 128 - Marți

Lucrurile care apar cel mai rapid în viața ta sunt cele în care CREZI cel mai intens. Tu nu poți atrage decât lucrurile în care CREZI; de aceea, trebuie să înveți să CREZI pentru a atrage ceea ce îți dorești de la viață.

Ziua 129 - Miercuri

Atunci când te temi de ceva sau de cineva, tu atragi în viața ta respectiva situație sau respectiva persoană. Legea atracției are grijă de acest lucru. Din fericire, tu nu poți atrage decât lucrurile asupra cărora te focalizezi cu adevărat. Emoția pe care o investești în lucrurile pe care nu ți le dorești este o forță foarte puternică. Din păcate, ea te împiedică să atragi inclusiv lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat, din cauză că îți coboară frecvența de vibrație.

De aceea, nu îți mai investi energia în teamă și în imaginile mentale legate de ceea ce nu îți dorești să se întâmple. În schimb, folosește această energie atotputernică pentru a-ți

susține imaginile mentale legate de lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat.

Indiferent de ce ai gândit sau de ce ai simțit în trecut, puterea ta de a crea o realitate nouă stă în MOMENTUL PREZENT.

Ziua 130 - Joi

Ce sunt gândurile negative? Ele sunt absența gândurilor pozitive.

Ce sunt emoțiile negative? Ele sunt absența gândurilor pozitive!

Ziua 131 - Vineri

Există o diferență între recunoștința și aprecierea față de o situație sau de o persoană și atașamentul față de situația sau de persoana respectivă. Aprecierea și recunoștința sunt stări de iubire pură, în timp ce atașamentul se bazează mai degrabă pe teama de a nu pierde sau de a nu avea parte de situația, de obiectul sau de persoana dorită. Orice ți-ai dori de la viață, aprecierea și recunoștința obiectului respectiv îl vor atrage către tine, în timp ce atașamentul îl va îndepărta de tine. Dacă te temi că nu vei primi ceea ce îți dorești sau că vei pierde ceea ce ai, înseamnă că ești atașat de obiectul respectiv (situația sau persoana respectivă).

Pentru a scăpa de starea de atașament, cultivă în permanență aprecierea și recunoștința, până când vei simți că teama a dispărut.

Ziua 132 - Sâmbătă

Iată cum poți verifica în ce măsură atragi ceea ce îți dorești de la viață. Atunci când te gândești la ceea ce îți dorești, te simți tensionat și angoasat? Simți o stare de presiune sau de stres legată de momentul în care vei primi ceea ce îți dorești? Simte-ți corpul. Este acesta relaxat sau rigid? Dacă te simți tensionat în vreun fel, înseamnă că nu te afli pe calea cea bună și că sentimentele tale îndepărtează obiectul dorit de tine. Relaxează-te în totalitate. Cultivă starea de calm și uită de griji. Nu te mai gândi cum, când și în ce fel va sosi la tine ceea ce îți dorești.

Ori de câte ori te gândești la ceea ce îți dorești, relaxează-te în mod deliberat. Continuă să faci acest lucru până când simți că

tensiunea a dispărut complet din corpul tău.

Ziua 133 - Duminică

„Gândește-te la întreaga frumusețe care te înconjoară și fii fericit.”

ANNE FRANK (1929 - 1945) *Jurnalul unei tinere fete*

Ziua 134 - Luni

Atunci când lucrurile se schimbă în viața noastră, noi opunem adeseori rezistență acestor schimbări. Dacă vei înțelege în ce constă structura Universului, a vieții și a creației, vei realiza că viața însăși nu înseamnă altceva decât schimbare și că nimic din ceea ce există nu rămâne pe loc. Totul este energie, iar aceasta se află într-o continuă schimbare și mișcare. Dacă energia ar rămâne în repaus, tu ai dispărea, împreună cu întreaga viață.

Schimbarea are drept unic scop binele tău și al întregii creații. Ea nu înseamnă altceva decât evoluția vieții.

Ziua 135 - Marți

Dacă îți vei face timp să notezi toate lucrurile pentru care te simți recunoscător și dacă vei conștientiza intens sentimentul recunoștinței, vei trăi zilnic într-o stare de exaltare fără egal. Frecvența ta va deveni foarte înaltă și îți vei petrece zilele bucurându-te la maxim de viață, aducând bucurie oriunde te duci și influențându-i astfel în mod pozitiv pe toți cei cu care vei avea de-a face.

Dacă vei trăi astfel, tot ceea ce vei dori de la viață va veni la tine chiar înainte de a solicita aceste lucruri.

Ziua 136 - Miercuri

Gândurile și emoțiile tale negative nu pot rămâne în viață fără atenția ta. Dacă nu le acorzi nicio atenție, ele nu pot supraviețui. Astfel, dacă le vei ignora și dacă vei refuza să le acorzi atenția ta, tu nu le vei mai alimenta cu energie vitală, iar ele vor dispărea din conștiința ta.

Ziua 137 - Joi

Aproape orice om poate manifesta rapid lucrurile minore pe care și le dorește. Acest lucru se datorează faptului că nu opune niciun fel de rezistență lucrurilor minore și pentru că nu emit gânduri care să îi contrazică. Când vine însă vorba de lucrurile cu adevărat mărețe, marea majoritate a oamenilor emit gânduri de îndoială sau de îngrijorare care se opun atragerii acestor lucruri în viața lor. Din cauza acestor gânduri, ei atrag mult mai lent aceste lucruri mărețe în viața lor. Aceasta este singura diferență.

Pentru Univers, nimic nu este minor sau măreț.

Ziua 138 - Vineri

Procesul creației presupune întotdeauna punerea la unison (în armonie) cu ceea ce îți dorești. Din păcate, oamenii emit într-o zi gânduri bune, după care emit gânduri mai puțin bune, apoi din nou gânduri bune, și așa mai departe.

Arta de a crede dincolo de orice îndoială în ceea ce dorești să manifesti poate fi învățată, iar practica este cel mai bun instrument în această direcție.

Ziua 139 - Sâmbătă

Există două feluri de oameni:

Cei care spun: „Voi crede când voi vedea acest lucru.”

Și cei care spun: „Pentru a vedea, trebuie mai întâi să cred.”

Ziua 140 - Duminică

„[Unul] din principalele motive pentru care atât de mulți oameni nu reușesc să obțină ceea ce își doresc de la viață este acela că ei nu știu cu precizie ce anume își doresc, schimbându-și aceste dorințe în fiecare zi.

Definește ce anume îți dorești de la viață și continuă să îți dorești acest lucru. Dacă vei combina dorința cu credința, vei obține cu siguranță ceea ce îți dorești. Atunci când este combinată cu credința, puterea dorinței devine invincibilă.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 - 1954)

Despre forțele tale și despre cum le poți folosi

Ziua 141 - Luni

Conștientizează marea diferență care există între acțiunea

inspirată și simpla activitate. Activitatea se naște din mintea conștientă și are la bază neîncrederea și lipsa de credință. Altfel spus, omul acționează pentru a-și „transpune în practică” dorințele. Acțiunea inspirată înseamnă să îi permiți legii să acționeze prin tine și să te lași condus de ea oriunde dorește.

Activitatea te epuizează, în timp ce acțiunea inspirată te face să te simți minunat.

Ziua 142 - Marți

Cine este căpitanul navei tale? Dacă o navă nu este ghidată de un cărmaci priceput, ea va fi târâtă de toți curenții și va sfârși prin a se izbi de stânci. Gândește-te că trupul tău este o navă, mintea ta este motorul care o mână înainte, în timp ce *tu* ești căpitanul care o ghidează.

Preia controlul asupra navei tale și folosește în mod înțelept puterea motorului său pentru a o conduce către destinația pe care ți-o dorești.

Ziua 143 - Miercuri

Tu îi poți ajuta pe cei din jur prin gândurile tale, la fel cum ei te pot ajuta pe tine. Orice gând bun pe care îl trimiți către o altă persoană reprezintă o forță vie. Pe de altă parte, persoana căreia i-l trimiți trebuie să solicite de la viață aceleași lucruri pe care i le dorești tu.

În caz contrar, ea nu va fi în armonie cu gândul tău bun, iar acesta nu o va putea influența.

Nimeni nu poate crea în viața unei alte persoane ceva ce aceasta nu își dorește. În schimb, dacă gândul tău bun se suprapune cu gândurile persoanei căreia i-l transmiți, el devine o forță reală care o poate ajuta.

Ziua 144 - Joi

Atunci când manifesti în permanență sublima stare a recunoștinței, tu te transformi într-o persoană care nu își mai dorește altceva decât să dăruiască. Starea de recunoștință pune în totalitate stăpânire pe tine, astfel încât ajungi să nu mai cauți altceva decât noi și noi oportunități de a dăruia. Le dăruiești celor din jur bucurie, iubire, bani, apreciere, complimente sincere și bunătate. Dăruiești tot ce ai mai bun la slujbă, în relațiile de

familie și de prietenie, dar și străinilor.

Este ușor să îți dai seama când ai găsit adevărata stare de recunoștință, întrucât atunci nu mai știi altceva decât să dăruiești. Un om cu adevărat recunoscător nu mai poate face altceva decât să dăruiască.

Ziua 145 - Vineri

Atunci când încep să aplic pentru prima dată Secretul, oamenii se tem să nu emită gânduri negative. Din cauza acestei frici, ori de câte ori încearcă să se concentreze asupra unui gând bun, în minte le apare spontan gândul opus. Acest lucru se întâmplă frecvent. Din fericire, această etapă trece foarte rapid, iar cea mai simplă cale de a o accelera constă în a nu acorda nicio importanță gândurilor negative care îți trec prin minte. Ignoră-le și înlocuiește-le cu gânduri pozitive. Ori de câte ori prin minte îți trece un gând negativ, scutură-te de el cu seninătate, ca și cum nu ți-ar păsa, și înlocuiește-l cu un gând bun.

Ziua 146 - Sâmbătă

Dacă dorești să atragi mai mulți bani în viața ta, de multe ori este mai ușor să îți imaginezi lucrurile pe care ți le-ai cumpăra sau pe care le-ai face cu acești bani. De regulă, atunci când sunt săraci, cei mai mulți dintre oameni emit gânduri și sentimente negative legate de bani. De aceea, în loc să te gândești la ceea ce îți lipsește la ora actuală, mai bine gândește-te la lucrurile pe care le-ai face dacă ai avea bani. În acest fel, te vei simți mult mai bine și vei emite o vibrație pe o frecvență mult mai înaltă. Învăță să îți descifrezi sentimentele și alege numai gândurile care te fac să te simți bine.

Întreaga ta putere sălășluiește în gândurile care te fac să te simți mai bine.

Ziua 147 - Duminică

„Dacă mintea îți este distrasă de lucruri exterioare, durerea pe care o simți nu este datorată acestor lucruri în sine, ci felului în care le evaluezi; însă tu ai puterea de a-ți schimba aceste evaluări oricând dorești.

MARCUS AURELIUS ANTONINUS AUGUSTUS (121 - 180)

Ziua 148 - Luni

Starea de recunoștință pură este o stare de dăruire pură. Ori de câte ori te afli într-o stare de recunoștință profundă, tu emiți în jurul tău un câmp electromagnetic extrem de puternic. Aceste radiații pe care le emiți sunt atât de puternice și de pure încât îi influențează pe toți cei din jurul tău. Efectele pe care le produci asupra lor nu pot fi cuantificate, întrucât se propagă de la unii la ceilalți printr-un efect de undă care nu încetează nicio clipă.

Ziua 149 - Marți

Dăruirea deschide poarta care îți va permite să primești. Din fericire, tu ai nenumărate ocazii de a dăruia, în fiecare zi.

De pildă, dăruiește cuvinte bune, un zâmbet, apreciere și iubire. Dăruiește complimente. Atunci când te afli la volanul mașinii, dăruiește-le celorlalți șoferi amabilitatea ta. Oferă-i un zâmbet taxatorului din parcare. Vorbește-i cu amabilitate vânzătorului de la standul de ziare sau celui din cafenea. Dacă te pregătești să intri într-un ascensor, lasă persoana de lângă tine să intre prima, apoi întreb-o la ce etaj dorește să urce și apasă pe butonul liftului. Dacă cineva scapă pe jos ceva pe stradă, oferă-i o mână de ajutor și ridică de jos obiectul în locul lui. Îmbrățișează-i cu drag pe cei pe care îi iubești. Oferă-le tuturor oamenilor cu care ai de-a face aprecierea și încurajările tale.

După cum vezi, tu ai nenumărate oportunități de a dăruia, și implicit de a deschide poarta care îți va permite să primești.

Ziua 150 - Miercuri

Atunci când vei atinge nivelul cel mai înalt al recunoștinței, toate gândurile pe care le vei emite, toate cuvintele pe care le vei rosti și toate acțiunile pe care le vei întreprinde se vor naște din bunătatea cea mai deplină.

Ziua 151 - Joi

Tu ești o ființă electromagnetică ce emite o anumită frecvență de vibrație. De aceea, tu nu poți experimenta decât acele realități care vibrează pe aceeași frecvență ca și tine. Toate persoanele, circumstanțele și evenimentele care apar în viața ta îți descriu această frecvență.

Dacă nu ești mulțumit de felul în care decurge o anumită zi din viața ta, oprește-te din ceea ce faci și schimbă-ți frecvența de vibrație. Dacă ești mulțumit de felul în care decurge ziua ta, continuă să faci ceea ce faci.

Ziua 152 - Vineri

Uneori este mai bine să îți focalizezi întreaga energie asupra unui singur lucru, astfel încât să îl duci la bun sfârșit. În această direcție, fă-ți o listă cu toate lucrurile pe care ți le dorești de la viață și focalizează-te pe rând asupra lor, câte o zi întreagă. Atunci când te focalizezi asupra unei dorințe, simte că aceasta s-a împlinit deja. Primele dorințe care se vor manifesta în viața ta sunt cele pentru care nu-ți faci deloc griji, întrucât absența grijilor îi permite întotdeauna Universului să îți furnizeze mai ușor ceea ce îți dorești.

Ziua 153 - Sâmbătă

Rezistența împiedică lucrurile dorite să vină la tine. Ori de câte ori te simți anxios sau îngrijorat în legătură cu lucrurile pe care ți le dorești, tu creezi în interiorul tău o stare de rezistență. Tensiunea pe care o simți generează această rezistență, care împiedică apoi livrarea.

Dacă te simți tensionat atunci când te gândești la ceea ce îți dorești, relaxează-te din toate punctele de vedere. Relaxează-ți corpul până când devine la fel de fluid și de maleabil ca și apa. În acest fel, mintea ta se va relaxa la rândul ei. Ori de câte ori simți că tensiunile se acumulează din nou în tine, relaxează-ți corpul până când redevine fluid.

Ziua 154 - Duminică

„Omul este produsul gândurilor sale. El devine ceea ce gândește.”

MOHANDAS KARAMCHAND GANDHI (1869 - 1948)

Ziua 155 - Luni

Tu te poți autolimita prin povestea pe care ți-ai creat-o în legătură cu viața ta. Iată câteva exemple simple ce ilustrează felul în care poveștile pe care ni le-am creat ne pot limita viața:

Nu simt bun la matematică. Niciodată nu am știut să dansez. Nu sunt un scriitor foarte bun. Sunt foarte încăpățânat. Nu dorm bine. Sunt foarte schimbător. Am probleme cu greutatea corporală. Engleza mea nu este foarte bună. Întotdeauna întârziu. Nu sunt un șofer foarte bun. Nu pot vedea fără ochelari. Îmi este greu să îmi fac prieteni. Banii îmi alunecă printre degete.

Dacă vei învăța să devii *conștient* de ceea ce spui, vei putea șterge din programul tău mental aceste gânduri și îți vei putea rescrie povestea!

Ziua 156 - Marți

Iată o descriere sintetică a esenței tale reale:

EU SUNT totul în toate.

EU SUNT perfect.

EU SUNT puternic.

EU SUNT plin de forță.

EU SUNT plin de iubire.

EU SUNT armonios.

EU SUNT fericit.

Mai am ceva de făcut?

Ziua 157 - Miercuri

Devino din ce în ce mai conștient de măreția lucrurilor care ți se întâmplă. Simte o stare de recunoștință față de toți oamenii care ne-au dăruit atât de multe prin invențiile și prin creativitatea lor, astfel încât să ne putem bucura cu toții de confortul actual. De pildă, ai făcut un duș azi dimineață? Folosești electricitatea? Cum ai ajuns la serviciu? Cu autobuzul, cu trenul, cu mașina sau pe jos, încălțat în pantofi? Ți-ai făcut o cafea la automat, ai ascultat radioul, ai sunat pe cineva de pe telefonul mobil, ai luat ascensorul? În fiecare moment din viață tu te folosești de o invenție sau alta. Nu considera aceste lucruri ceva obișnuit, ci fii recunoscător celor care le-au inventat.

Noi suntem atât de binecuvântați - chiar suntem.

Ziua 158 - Joi

Dacă dorești să practici arta vizualizării, începe prin a-ți revedea înainte de culcare ziua care s-a scurs. Alege un moment minunat sau o scenă plăcută și proiectează filmul respectiv pe

ecranul minții tale. Amintește-ți de locul în care s-a desfășurat scena cu pricina, de oamenii care au participat la ea, de fundalul sonor, de culori, de cuvintele care au fost rostite și de toate celelalte detalii.

Acest exercițiu permite îmbunătățirea rapidă a capacității de vizualizare. În plus, datorită focalizării asupra unei scene frumoase din viața ta, tu vei atrage și în viitor astfel de momente sublime.

Ziua 159 - Vineri

Puterea Supremă a Universului furnizează toate lucrurile, iar legea atracției este managerul care distribuie aceste lucruri. Tu reprezinți un punct central al creației terestre, iar Universul nu poate manifesta creațiile tale în lumea ta fizică decât prin intermediul tău.

Ce sistem minunat!

Ziua 160 - Sâmbătă

Astăzi este cea mai bună zi din viața ta de până acum!

Ziua 161 - Duminică

„Cine cunoaște, vede.”

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749 - 1832)

Ziua 162 - Luni

Monitorizează încontinuu ceea ce simți. Lasă sentimentele tale să curgă liber, ca un râu, și nu te crampona de viață într-o manieră tensionată. Sentimentele tale îți vor spune întotdeauna dacă ești relaxat și curgător ca un râu sau dacă ai acumulat tensiuni în interiorul tău.

O modalitate excelentă de a te elibera de tensiuni constă în a lua decizia de a dăruia tot ce este mai bun în tine în orice situație te-ai afla. Atunci când dăruiești tot ce este mai bun în tine, tu te deschizi și îi permiți fluxului Universului să curgă prin tine. O, și te simți atât de bine!

Ziua 163 - Marți

O viață trăită în *echilibrul* dintre minte și inimă este o viață trăită în beatitudine. Atunci când mintea și inima sunt echilibrate, corpul se simte într-o armonie perfectă. La fel devine și viața ta.

Ziua 164 - Miercuri

Emite gânduri bune. Rostește cuvinte amabile. Acționează cu bunătate. Fă astfel încât bunătatea să devină starea ta naturală de spirit, prin gândurile, prin cuvintele și prin acțiunile tale. Există diferite nivele ale bunătății, și este interesant de remarcat că ceea ce oamenii numesc „rău” nu este altceva decât *absența* bunătății. Practic, nu există o sursă a răului. Există doar absența bunătății.

Există O Singură Putere, iar aceasta este în totalitate pozitivă și bună.

Ziua 165 - Joi

Folosește-ți puterea voinței pentru a *face* acele lucruri care îți pot schimba viața. Practică zilnic principiile Secretului. Folosește-ți puterea voinței și decide-te să TRĂIEȘTI concret aceste principii. Aplică toate legile naturii în beneficiul tău. Cultivă disciplina pentru a practica aceste lucruri în fiecare zi.

Tu ești singurul care își poate întări propria voință. Schimbările care se vor produce în viața ta vor fi direct proporționale cu dorința ta fermă ca ele să se producă.

Ziua 166 - Vineri

Știința ne învață că energia nu poate fi creată sau distrusă. Ea nu poate decât să își schimbe forma în care există. Noi suntem alcătuiți din energie. De aceea, noi nu putem fi creați sau distruși, dar ne putem schimba forma.

Majoritatea oamenilor se tem de moarte, dar realitatea este că noi suntem viața eternă care își schimbă din când în când forma exterioară.

Ziua 167 - Sâmbătă

Nu există nici măcar un singur caz în istoria umanității în care ura să fi atras bucurie în viața vreunei ființe umane. Ura îi

distruge întotdeauna pe cei care o acumulează în mintea și în corpul lor. Dacă umanitatea s-ar elibera de ură, de teamă și de resentimente, niciun dictator nu ar mai putea apărea vreodată, iar pacea ar domni pretutindeni.

Pacea nu poate fi instaurată pe Pământ decât atunci când începem să o instaurăm în noi înșine.

Ziua 168 - Duminică

„Mintea care gândește pozitiv se află întotdeauna în armonie cu ea însăși, în timp ce mintea care gândește negativ se află întotdeauna într-o stare de dizarmonie, pierzându-și astfel cea mai mare parte din putere... Într-o minte orientată pozitiv, toate acțiunile sistemului mental operează armonios și sunt focalizate asupra obiectului de interes, în timp ce într-o minte orientată negativ, aceleași acțiuni sunt haotice, agitate, nervoase, tulburate, mișcându-se încolo și înapoi, adeseori fără nicio direcție. De aceea, se înțelege de la sine că mintea orientată pozitiv reușește în tot ceea ce își propune, în timp ce mintea orientată negativ eșuează invariabil.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 - 1954)

Despre forțele tale și despre cum le poți folosi

Ziua 169 - Luni

Legea atracției nu cunoaște timpul trecut sau cel viitor, ci doar timpul prezent. De aceea, nu-ți mai descrie viața pe care ai trăit-o altădată ca fiind plină de dificultăți, de greutăți sau de durere, ori într-o altă manieră negativă.

Amintește-ți că legea operează doar la timpul prezent. De aceea, atunci când vorbești despre viața ta din trecut descriind-o într-o manieră negativă, legea acceptă cuvintele tale și îți retrimite aceleași suferințe chiar ACUM.

Ziua 170 - Marți

Procesul creației este identic pentru tot ceea ce există, indiferent dacă dorești să atragi ceva pozitiv sau să elimini ceva negativ din viața ta.

Dacă ai un obicei la care dorești să renunți sau dacă dorești să te eliberezi de o altă situație negativă din viața ta, focalizează-te asupra aspectelor pe care ți le dorești. Altfel spus, imaginează-ți

că trăiești chiar acum în starea pe care ți-o dorești și că te-ai eliberat deja de obiceiul prost sau de situația negativă. Imaginează-ți cât mai multe scene în care situația negativă cu care te confrunți în prezent nu mai există. Imaginează-ți că ești fericit și liber. Elimină din mintea ta orice imagine asociată cu situația negativă în cauză. Imaginează-ți că te afli deja în starea pe care ți-o dorești, chiar acum.

Ziua 171 - Miercuri

În fiecare zi, fă-i fericiți pe cei din jurul tău, indiferent dacă este vorba de membrii familiei, de prieteni, de colegii de muncă sau de străini. Oferă-le un zâmbet, un cuvânt bun, un compliment, sau ajută-i într-un fel sau altul, astfel încât să se simtă fericiți! Fă tot ce îți stă în puteri pentru a te asigura că toți cei care îți ies în cale vor avea o zi mai bună pentru simplul motiv că s-au întâlnit cu tine. La prima vedere, această atitudine nu pare legată de viața ta personală, dar crede-mă, ea este absolut inseparabilă de ea, datorită legii cosmice.

Ori de câte ori oferi o bucurie cuiva, tu atragi aceeași stare de bucurie către TINE. Cu cât vei oferi mai multă bucurie celorlalți, cu atât mai mult o vei atrage către tine.

Ziua 172 - Joi

Mulți oameni țin un regim alimentar și slăbesc, dar după aceea pun la loc greutatea pierdută. Explicația este simplă: ei s-au focalizat asupra pierderii în greutate, nu asupra greutății perfecte.

Omul atrage întotdeauna lucrul asupra căruia se focalizează cel mai intens. Așa acționează legea.

Ziua 173 - Vineri

Concentrează-ți atenția asupra lucrurilor minunate din viața ta, iar dacă mintea ta începe să critice anumite aspecte ale tale, izgonește aceste gânduri. Reorientează-ți imediat mintea asupra lucrurilor minunate din viața ta. În acest fel, vei atrage o abundență de noi lucruri minunate.

Fii bun cu tine însuși, căci meriți acest lucru!

Ziua 174 - Sâmbătă

Fiecare om își creează propria viață. În schimb, noi nu putem interveni în mod creator în viața unei alte persoane decât dacă persoana respectivă solicită în mod conștient același lucru pe care i-l dorim noi. Spre exemplu, dacă cineva dorește să se însănătoșească, cei din jurul lui îl pot ajuta focalizându-se asupra sănătății și bunăstării sale. Energia pozitivă a gândurilor lor va fi receptată de bolnav deoarece și el a cerut același lucru, și ea îl va ajuta enorm.

Ziua 175 - Duminică

„Noi vorbim adeseori de Legea Gravitației, pe care considerăm că o înțelegem din punct de vedere științific, dar ignorăm o altă lege la fel de minunată a manifestării: *legea atracției care acționează în lumea gândurilor*. Noi suntem familiarizați cu minunata manifestare a legii care atrage și susține laolaltă atomii din care este alcătuită materia, recunoaștem puterea care atrage corpurile de Pământ și care menține corpurile cerești pe orbitele lor, dar închidem ochii în fața *atotputernicei legi care atrage către noi lucrurile pe care ni le dorim sau de care ne temem, construindu-ne astfel o viață sublimă sau de coșmar*.

Atunci când vom ajunge să înțelegem că gândul este o forță sau o manifestare a energiei care are o putere magnetică de atracție, noi vom realiza enorm de multe lucruri din viața noastră, pe care până atunci nu le-am înțeles.”

WILLIAM WALKER ATKINSON (1862 - 1932) *Vibrația gândului*

Ziua 176 - Luni

Cunoaște-te pe tine însuși! Contemplă maniera în care manifesti diferite lucruri minore și sesizează ce simți. Gândește-te cât de ușor apar acestea în viața ta. Practic, te gândești o singură dată la ele, după care nu te mai gândești deloc, iar ele se manifestă.

Explicația este simplă: atunci când vine vorba de lucrurile minore, tu nu emiți gânduri de îndoială și nu rostești cuvinte care intră în contradicție cu ceea ce îți dorești; de aceea, legea atracției poate manifesta cu ușurință aceste lucruri.

Ziua 177 - Marți

Pentru a înțelege puterea și magia recunoștinței, este absolut necesar să o experimentezi singur. De aceea, ia decizia de a găsi zilnic o sută de lucruri pentru care te simți recunoscător.

Dacă vei practica zilnic acest exercițiu, nu va trece mult până când recunoștința va deveni starea ta naturală de spirit. În acel moment, vei descoperi unul din cele mai mari secrete ale vieții.

Ziua 178 - Miercuri

Cum poți dinamiza la maxim procesul de creație a realității pe care ți-o dorești? Simplu: cere întotdeauna și pentru alții ceea ce ceri pentru tine. De fapt, cel mai simplu ar fi să ceri aceste lucruri pozitive pentru TOATĂ lumea, deci implicit și pentru tine. Cere-i Universului o viață bună pentru toată lumea, pace pentru toată lumea, abundență pentru toată lumea, sănătate pentru toată lumea, iubire pentru toată lumea și fericire pentru toată lumea.

Atunci când ceri ceva pentru alții, ceea ce ceri se întoarce la tine, pentru că legea acționează pentru TOATĂ lumea.

Ziua 179 - Joi

Legea atracției nu poate schimba nicio situație din viața ta pe care o detești, întrucât respingerea sau ura împiedică schimbarea. Legea ne oferă întotdeauna vibrația pe care emitem; de aceea, atunci când respingem ceva, legea ne oferă exact lucrul pe care îl respingem, și astfel, nu vom putea scăpa de el. Iubirea este singura cale de a ieși din acest impas.

Dacă te vei focaliza complet asupra lucrurilor pe care le iubești, viața ta va deveni din ce în ce mai frumoasă pe zi ce trece.

Ziua 180 - Vineri

Criticismul se insinuează adeseori în gândurile noastre într-o manieră extrem de subtilă. Iată câteva exemple de criticism, care te pot ajuta să realizezi cât de subtil se poate manifesta acesta, astfel încât să îl poți elimina complet din gândurile tale:

Vremea este mizerabilă astăzi.

Traficul este îngrozitor.

Am o slujbă foarte neplăcută.

O, nu, cât de mare este coada la casă!

Persoana asta întârzie întotdeauna.

Cât timp mai trebuie să aștept ca să mi se ia comanda?

Motociclistul acela este nebun.

Este prea cald aici.

Sunt lăsat prea mult timp să aștept la telefon!

Aceste afirmații par banale, dar legea atracției le ascultă întotdeauna. Descoperă în orice circumstanță ceva de apreciat, un motiv pentru care să te simți recunoscător.

Ziua 181 - Sâmbătă

Procesul prin care îți manifesti realitatea în care trăiești este întotdeauna același, indiferent de ceea ce manifesti. El este descris amănunțit în cartea Secretul (și în filmul cu același nume). De aceea, dacă nu îți este limpede cum acționează acest mecanism, uită-te din nou și din nou la film sau recitește cartea până când mintea ta devine limpede. În acest fel, vei integra din ce în ce mai profund principiile Secretului în conștiința și în viața ta, și vei ști cum trebuie să acționezi de acum înainte.

Ziua 182 - Duminică

„Începe prin a instaura pacea în propria ta ființă, și astfel le-o vei putea dăruii și celor din jur.”

THOMAS À KEMPIS (1380 -1471) *Imitarea lui Christos*

Ziua 183 - Luni

Imaginează-ți că sentimentele tale pozitive sunt ca picăturile de ploaie, iar corpul tău este ca un cazan în care se acumulează apa.

Dacă vei avea grijă să emiți cât mai multe sentimente pozitive cu putință, cazanul se va umple și se va revărsa. În schimb, dacă nu vei cultiva aceste emoții pozitive, nivelul apei din cazan va scădea lent, până când în acesta nu vor mai rămâne decât noroiul și mărul. Sentimentele negative indică întotdeauna faptul că apa din cazanul bunăstării tale a scăzut și că în acesta nu au mai rămas decât noroiul și mărul. Totodată, ele reprezintă un avertisment că trebuie să îți umpli din nou cazanul cu emoții pozitive, până când apa se va revărsa din el. Fă acest lucru în fiecare zi și lasă bunăstarea să curgă liber în viața ta.

Ziua 184 - Marți

Fiecare pas pozitiv pe care îl faci îți transformă ființa. Dacă vei pune cu perseverență în practică principiile pe care le-ai învățat, vei fi uimit cât de rapid se va produce în viața ta transformarea în bine. Mai mult decât atât, această transformare îți va oferi o bucurie indescritibilă. Nu poți cunoaște această bucurie decât prin experiență, dar odată ce ai cunoscut-o, nu te vei mai întoarce niciodată înapoi.

Ziua 185 - Miercuri

Tu nu poți spune în niciun context că legea atracției nu funcționează. Ea funcționează întotdeauna. Chiar dacă nu dispui de ceea ce îți dorești, acest lucru se datorează felului în care te folosești de legea atracției. Tu însuși ești cel care își creează realitatea, inclusiv aceea în care *nu dispui* de ceea ce îți dorești. Legea nu face decât să reacționeze la gândurile și la sentimentele tale.

Dacă vei înțelege acest lucru, îți vei putea redirecționa incredibila putere prin care poți atrage tot ceea ce îți dorești în viața ta.

Ziua 186 - Joi

Lasă-te dus de val și nu opune niciodată rezistență, chiar dacă te confrunți cu o provocare. Focalizează-ți mintea asupra rezultatului dorit și continuă să te lași în voia valului, mai presus de orice negativitate. Imaginează-ți că te afli sus pe cer și că plutești liber, privind în jos către micuțul punct al negativității. În acest fel, te poți detașa cu ușurință de negativitate și o poți vedea în adevăratul ei context.

Acest proces simplu te va feri de orice situație negativă.

Ziua 187 - Vineri

Începe-ți ziua simțind o stare de recunoștință.

Fii recunoscător pentru patul în care ai dormit, pentru acoperișul pe care îl ai deasupra capului, pentru covorul sau podeaua pe care o ai sub picioare, pentru apa care curge la robinet, pentru săpun, pentru duș, pentru pasta de dinți, pentru

haine, pentru pantofi, pentru frigiderul care îți răcește alimentele, pentru mașina pe care o conduci, pentru slujba pe care o ai, pentru prieteni. Fii recunoscător pentru magazinele care îți permit să îți procuri cu atâta ușurință lucrurile care îți sunt necesare sau pe care ți le dorești, pentru restaurante, pentru utilități și pentru aparatele electrice care fac ca viața ta să fie atât de ușoară. Fii recunoscător pentru revistele și pentru cărțile pe care le citești, pentru scaunul pe care stai și pentru asfaltul pe care calci. Fii recunoscător pentru vreme, pentru soare, pentru cerul de deasupra capului, pentru păsări, pentru copaci, pentru iarbă, pentru ploaie și pentru flori.

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc!

Ziua 188 - Sâmbătă

Dacă ți se oferă o oportunitate, tu nu o poți rata, orice-ai face, pentru că Universul ți-o va prezenta din nou și din nou. Dacă te gândești că ai ratat o oportunitate, tu nu te simți bine, și astfel nu vei mai sesiza noile oportunități pe care ți le oferă Universul. De aceea, nu-ți pierde credința. Oportunitățile de care dispune Universul sunt nelimitate, la fel ca și modalitățile sale de a-ți atrage atenția.

La momentul potrivit, tu vei sesiza oportunitățile care ți se oferă.

Ziua 189 - Duminică

„Toți oamenii pot fi măreți... pentru că toți oamenii își pot sluji semenii. Nu îți trebuie o diplomă universitară pentru a fi de folos. Nu trebuie să acorzi corect subiectul cu predicatul pentru a-ți ajuta semenii. Tot ce îți trebuie în acest scop este o inimă plină de iubire, un suflet născut din dragoste.”

DR. MARTIN LUTHER KING JR. (1929 - 1968)

Ziua 190 - Luni

Pentru a primi ceva bun de la viață, trebuie să începi prin a te pune pe frecvența bunătații. Dacă dorești să te racordezi în permanență la această frecvență a bunătații, emite numai gânduri bune, rostește numai cuvinte amabile și fă numai fapte bune.

Ziua 191 - Marți

Răspunsurile exacte la toate întrebările tale există în interiorul tău. De aceea, este foarte important să descoperi singur aceste răspunsuri, să ai încredere în tine însuși și în ceea ce reprezinți. Cartea și filmul intitulate Secretul te pot ajuta să înțelegi mai bine puterea care există în interiorul tău, să devii conștient de ea și să începi astfel să te folosești de ea.

Pune întrebarea la care dorești să primești răspuns, după care rămâi perfect focalizat, căci răspunsul la ea îți poate parveni în orice moment.

Ziua 192 - Miercuri

Îți mai amintești de cele trei maimuțe înțelepte?

Nu vedea nimic rău.

Nu asculta nimic rău.

Nu rosti nimic rău.

Altfel spus: nu privi negativitatea, nu asculta cuvinte negative și nu le rosti.

Cu siguranță, cele trei maimuțe erau extrem de înțelepte!

Ziua 193 - Joi

Mulțumesc! Mulțumesc! Mulțumesc!

Dacă este rostit în mod repetat, cu o trăire interioară intensă, acest cuvânt simplu îți poate îmbunătăți viața într-o măsură mai mare decât îți poți imagina la ora actuală. Cuvântul nu trebuie rostit însă fără expresie, ci trebuie dublat cu un sentiment profund de recunoștință în inima ta.

Atunci când cineva îți spune „Mulțumesc” fără să simtă o stare reală de recunoștință, nici tu nu simți nimic. În schimb, atunci când cineva îți spune „Mulțumesc” din inimă, te umpli automat de iubire și de bucurie. Cuvintele sunt aceleași, dar atunci când ele sunt susținute de o recunoștință profundă, orice om le poate simți instantaneu efectul la nivel energetic.

Atunci când rostești cuvântul „Mulțumesc” cu o trăire interioară intensă, tu îi dai viață.

Ziua 194 - Vineri

În cazul în care cauți un partener de cuplu perfect, calea cea

mai sigură de a descoperi adevărata fericire constă în a te abandona în fața Universului. Lasă-l pe acesta să aducă iubirea în viața ta și lasă-te condus de el către persoana care ți se potrivește cel mai bine. Altfel spus, dă-te la o parte (nu sta în calea Universului) și fii receptiv la posibilitățile pe care ți le oferă el.

Din perspectiva noastră limitată, noi nu putem vedea tabloul de ansamblu. În schimb, din perspectiva sa nelimitată, Universul știe cel mai bine cu cine ne potrivim cu adevărat.

Ziua 195 - Sâmbătă

Stresul, grijile și anxietatea se nasc din proiectarea gândurilor noastre asupra viitorului și din imaginarea unor situații negative. Asta înseamnă să te focalizezi asupra unei realități pe care nu ți-o dorești! Dacă sesizezi că mintea ta se proiectează în viitor într-o manieră negativă, focalizează-te cu atât mai intens asupra **MOMENTULUI PREZENT**. Readu-ți în permanență mintea asupra acestui moment prezent.

Folosește-ți întreaga putere a voinței și focalizează-ți mintea asupra momentului prezent, căci nu poți găsi starea de pace interioară decât în acest moment.

Ziua 196 - Duminică

„Cuvintele rostite cu bunătate creează o stare de încredere. Gândurile născute din bunătate creează o stare de profunzime interioară. Acțiunile dublate de bunătate dau naștere iubirii.”

LAO-TSE (c. Sec. IV î.Ch.)

Ziua 197 - Luni

Cultivi cumva următorul gând?

„Nu am bani de dăruit, dar atunci când voi avea, îi voi dăru.”
Dacă da, înseamnă că nu vei avea niciodată bani. Cea mai rapidă cale de a atrage banii în viața ta constă în a-i dăru. De aceea, dacă dorești mai mulți bani, începe prin a dăru din banii pe care îi ai. Este suficient să dăruiești zece lei, cinci, sau chiar un singur leu. Nu contează suma pe care o dăruiești sau persoana căreia îi dăruiești, ci gestul în sine!

Ziua 198 – Marți

Cu cât vei practica mai intens starea de recunoștință, cu atât mai profund o vei simți în inima ta, iar acesta este marele secret. Cu cât vei simți o stare de recunoștință mai intensă și mai sinceră, cu atât mai fericit te vei simți în toate domeniile vieții.

Privește ce se întâmplă în viața ta atunci când practici zilnic recunoștința față de toate situațiile în care te găsești.

Ziua 199 – Miercuri

Atunci când ceri ceva pentru tine, cere simultan același lucru și pentru restul lumii.

Dacă soliciți ceva bun pentru tine, solicită același lucru și pentru restul lumii. Dacă soliciți prosperitate pentru tine, solicită prosperitate și pentru restul lumii. Dacă soliciți sănătate pentru tine, solicită sănătate și pentru restul lumii. Dacă soliciți bucurie pentru tine, solicită bucurie și pentru restul lumii. Dacă soliciți iubire și armonie pentru tine, solicită iubire și armonie și pentru restul lumii.

Pare o tehnică minoră, dar rezultatele ei sunt excepționale.

Ziua 200 – Joi

Adeseori, atunci când ceva se schimbă în viața noastră, noi opunem o rezistență incredibilă în fața schimbării. Ori de câte ori văd că se apropie o schimbare în viața lor, oamenii se tem că ea va fi negativă. Este foarte important să înțelegi că ori de câte ori în viața ta se produce o schimbare majoră, ea este spre binele tău. Universul nu suportă vidul; de aceea, atunci când ceva dispare, el este imediat înlocuit cu altceva. De aceea, ori de câte ori în viața ta se produce o schimbare, relaxează-te, amplifică-ți credința și conștientizează faptul că schimbarea ESTE SPRE BINELE TĂU.

Ceva frumos și măreț se îndreaptă către tine!

Ziua 201 – Vineri

Dacă dorești să atragi în viața ta o slujbă mai bună sau orice altceva mai bun decât ai acum, este foarte important să înțelegi cum funcționează legea atracției.

Pentru a atrage în viața ta ceva mai bun, trebuie să îți imaginezi mental acest lucru și să trăiești în această imagine

mentală ca și cum ea ar fi deja reală. În schimb, dacă te plângi de slujba (sau de situația) ta actuală, continuând astfel să te focalizezi asupra negativității, tu nu vei atrage niciodată o slujbă (sau o situație) mai bună în viața ta. De aceea, caută întotdeauna motivele care te fac să te simți recunoscător pentru actuala ta slujbă. Dacă sunt sincere, toate aceste motive vor contribui la găsirea unei slujbe mai bune. Așa funcționează legea!

Ziua 202 – Sâmbătă

Dacă vei privi mașina unui om, vei afla multe despre proprietarul ei. Mașinile care strălucesc de curățenie arată că proprietarii lor le apreciază. În schimb, cele foarte murdare arată că nu sunt apreciate de proprietarii lor. Atunci când își apreciază mașina, proprietarul acesteia atrage astfel către sine o mașină mai bună.

Dacă nu o apreciază, el nu atrage o mașină mai bună, ci rămâne cu cea pe care o are.

Aprecierea pentru lucrurile care există deja în viața ta echivalează cu folosirea inteligentă a legii atracției.

Ziua 203 – Duminică

„Ia decizia să îți păstrezi entuziasmul, puterea și fermitatea pe care le simți în cea mai însoțită zi a prosperității tale, inclusiv în cea mai întunecată zi a unei mari încercări. Nu te simți dezamăgit chiar dacă lucrurile din viața ta par dezamăgitoare. Focalizează-ți în continuare privirea minții asupra viitorului tău luminos indiferent de circumstanțele, condițiile și evenimentele actuale din viața ta. Nu-ți pierde credința atunci când lucrurile par să meargă prost. Păstrează-ți netulburat hotărârea inițială de a reuși în tot ceea ce ți-ai propus...”

„Omul care nu își pierde firea atunci când se confruntă cu situații neplăcute devine din ce în ce mai puternic, până când realitatea începe să asculte de voința lui. Mai devreme sau mai târziu, el capătă întreaga putere de care are nevoie pentru a reuși. Fii întotdeauna puternic, și astfel vei deveni din ce în ce mai puternic.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954)

Despre forțele tale și despre cum le poți folosi

Ziua 204 - Luni

Legea atracției poate fi comparată cu un aparat xerox uriaș; ea fotocopiază tot ceea ce există în mintea noastră și ne trimite această fotografie sub forma circumstanțelor și evenimentelor din viața noastră. În acest fel, noi avem tot timpul parte de un feedback perfect referitor la vibrațiile pe care le emitem. Spre exemplu, dacă nu dispui de suficienți bani, este limpede că trebuie să îți creezi mai multă abundență în plan mental, astfel încât legea să o poată fotocopia pentru a ți-o trimite.

Ziua 205 - Marți

Indiferent dacă gândurile tale se focalizează asupra unei realități fizice sau doar asupra uneia imaginare, asupra vieții pe care o trăiești la ora actuală sau asupra aceleia pe care ți-ai dori să o trăiești, legea atracției reacționează la aceste gânduri. Cu alte cuvinte, ea nu face nicio diferență între realitatea curentă și cea imaginată.

Înțelegi acum cât de mare este puterea imaginației tale?

Ziua 206 - Miercuri

Iată patru principii fundamentale pe care le poți aplica pentru a manifesta mai mulți bani în viața ta cu ajutorul legii atracției:

1. Emite zilnic mai multe gânduri legate de abundență decât legate de lipsuri.
 2. Simt-te fericit chiar acum, chit că nu ai bani.
 3. Fii recunoscător pentru tot ceea ce ai acum.
 4. Dăruiește-le celor din jur tot ce este mai bun în tine.
- Patru pași ușori. Poți să-i faci dacă îți dorești suficient de mult.

Ziua 207 - Joi

Legea atracției nu a dat niciodată greș, și nu poate da greș nici în cazul tău. Pur și simplu, ea nu dă greș niciodată. Dacă realitatea ta nu corespunde aspirațiilor tale, acest lucru nu arată altceva decât că nu te folosești în mod corect de lege.

Legea este infailibilă. De aceea, dacă vei opera într-o armonie perfectă cu ea, tu vei obține rezultatele pe care ți le dorești!

Ziua 208 - Vineri

Uneori, atunci când nu avem curajul de a ne schimba, întreaga realitate din jurul nostru se schimbă, direcționându-ne astfel către o cale nouă.

Nimeni nu se poate împotrivi procesului de creștere, întrucât la baza acestuia stă principiul universal al evoluției.

Ziua 209 - Sâmbătă

Nu există nimic ce nu poți face. Dacă vei face tot ceea ce trebuie, în ordinea corectă, mai devreme sau mai târziu vei putea să obții tot ceea ce îți dorești. Începe întotdeauna prin a-ți trăi visele în interior, cât mai complet și mai amănunțit cu putință. În acest fel, acestea se vor manifesta în viața ta exterioară. Dacă vei ajunge la o armonie interioară desăvârșită, tu vei atrage toate lucrurile de care vei avea nevoie pentru ca visul tău să se transforme în realitate.

Așa funcționează legea. Orice creație din viața ta începe în interiorul tău.

Ziua 210 - Duminică

„Urmărește să fii întotdeauna primul: primul care acceptă, primul care zâmbește, primul care spune o vorbă bună și primul care iartă.”

ANONIM

Ziua 211 - Luni

Cuvintele tale ascund o mare putere. Ele nu sunt altceva decât gânduri dublate de o putere suplimentară. De aceea, fii conștient de tot ceea ce spui. Observă-ți cu atenție cuvintele. Momentul în care începi să devii conștient de ele chiar în timp ce le rostești este de-a dreptul spectaculos. El arată că devii din ce în ce mai conștient de tine însuși. Da!

Ziua 212 - Marți

Universul infinit poate fi comparat cu Soarele nostru. Natura Soarelui îl face pe acesta să dăruiască lumină și viață. Practic,

Soarele nu ar putea exista sau nu ar fi un Soare dacă ar înceta să mai dăruiască lumină și viață. Îți poți imagina Soarele trezindu-se într-o dimineață și spunându-și: „M-am săturat să mai dăruiesc lumină și viață!”? În clipa în care ar înceta să mai ofere aceste lucruri, el ar înceta să mai existe. Ei bine, Universul infinit poate fi comparat din acest punct de vedere cu Soarele. Esența și natura lui este să dăruiască. În caz contrar, el nu ar putea exista.

Atunci când ne aflăm în armonie cu Legile Universului, noi experimentăm automat bucuria darurilor pe care ni le oferă el.

Ziua 213 - Miercuri

Este foarte important să îți aduci aminte că tu emiți o frecvență de vibrație în fiecare clipă. Dacă dorești să modifice circumstanțele exterioare și să îți schimbi viața în bine, tu trebuie să începi prin a-ți schimba această frecvență de vibrație interioară. Singurele modalități prin care poți face acest lucru sunt: gândurile pozitive, emoțiile pozitive și faptele bune.

Cu cât frecvența ta devine mai înaltă, cu atât mai frumoasă devine viața ta.

Ziua 214 - Joi

Dacă nu te afli în armonie cu legea, tu experimentezi diferite lipsuri, însă această experiență este creată chiar de tine. Universul nu face altceva decât să dăruiască, dar tu trebuie să înveți să te pui în armonie cu el, iar cea mai simplă cale de a face acest lucru constă în a emite gânduri bune, în a rosti cuvinte amabile și în a face fapte bune.

Ziua 215 - Vineri

Universul este absolut îndrăgostit de tine. Oricâte greșeli ai face, în orice etapă din viața ta te-ai afla, și orice ai gândi *tu* însuți despre tine, Universul te iubește pentru totdeauna.

Ziua 216 - Sâmbătă

Ce anume îți dorești cu adevărat de la viață?

Ce rezultate dorești să obții? Sarcina ta este să te focalizezi mental asupra rezultatelor pe care dorești să le obții, ca și cum

le-ai fi obținut deja. Aceasta este sarcina ta. Cât despre FELUL ÎN CARE vei obține aceste rezultate, aceasta este sarcina Universului. Foarte mulți oameni cad în această capcană și încearcă să își imagineze cum vor primi ceea ce își doresc.

Iată un exemplu simplu. Să spunem că cineva dorește să meargă la o facultate scumpă. De aceea, el încearcă să își imagineze de unde poate obține banii necesari. Însă *scopul* este să ajungă la acea facultate. De aceea, el trebuie să se focalizeze pe învățarea la acea facultate – asta e treaba lui.

Focalizează-te asupra rezultatului dorit și lasă Universul să își folosească resursele infinite pentru a ți-l aduce la picioare.

Ziua 217 - Duminică

„Asemeni unei pietre aruncate în apă, gândul produce valuri și unde, care se răspândesc în întregul ocean mental. Există totuși o diferență: valurile produse în apă nu se răspândesc decât la suprafața acesteia, în toate direcțiile, în timp ce undele generate de gânduri se răspândesc dintr-un punct central în toate direcțiile, la fel ca razele soarelui.”

WILLIAM WALKER ATKINSON (1862 - 1932) *Vibrația gândului*

Ziua 218 - Luni

Tu poți fi o sursă de inspirație pentru cineva care trăiește o stare de tristețe fără a te coborî neapărat pe nivelul lui de vibrație, ci prin ridicarea lui pe nivelul tău luminos și fericit.

Este foarte ușor să știi dacă ești o sursă de inspirație pentru cei din jur, întrucât propriile tale sentimente îți comunică acest lucru. Dacă îți poți menține bunăstarea și fericirea interioară, lumina pe care o emiți va fi strălucitoare și puternică. În clipa în care începi să nu te mai simți bine, este evident că negativitatea situației cu care te confrunți te afectează. De aceea, trebuie să faci tot ce îți stă în puteri pentru a-ți restabili bunăstarea interioară.

Tu nu le poți dăruia nimic celor din jur dacă bucuria dinlăuntru! tău nu strălucește cu putere.

Ziua 219 - Marți

Indiferent în ce situație financiară te afli în momentul prezent, tu ești cel care ai atras-o în viața ta, prin gândurile tale. Dacă te

afli într-o situație nedorită, înseamnă că ai atras-o în mod inconștient, dar cu siguranță tu ești cel care a creat-o. Dacă vei înțelege acest mecanism, vei realiza cât de puternice sunt gândurile tale. Odată ce ai înțeles acest lucru, nu îți mai rămâne decât să aplici același mecanism în sens invers, creând exact situațiile pe care ți le dorești!

Ziua 220 - Miercuri

Dacă îți vei închide ochii și dacă vei începe să îți imaginezi că ai bani, precum și toate lucrurile pe care le vei face cu acești bani, tu îți vei crea practic o realitate nouă. Minte ta subconștientă și legea atracției nu știu dacă doar îți imaginezi ceva sau dacă aceasta este realitatea ta curentă. De aceea, ori de câte ori îți imaginezi ceva, legea atracției acceptă aceste gânduri și aceste imagini ca și cum ar fi reale și le manifestă în viața ta.

Dacă atunci când îți imaginezi o situație, aceasta ți se pare absolut reală, înseamnă că ea a pătruns deja în mintea ta subconștientă, iar legea atracției ți-o va livra cu siguranță.

Ziua 221 - Joi

Ori de câte ori ai facturi de plătit, folosește-ți imaginația și inventează tot felul de jocuri mentale. De pildă, imaginează-ți că facturile tale sunt în realitate cecuri, sau că banii pe care îi plătești reprezintă un dar. Adaugă (în imaginație) mai multe zerouri la extrasul tău de cont. Descarcă cecul primit de la Banca Universului de pe website-ul The Secret și lipește-l pe ușa frigiderului, pe oglinda de la baie, sub ecranul televizorului, pe ușa cuptorului, pe parbrizul mașinii, pe birou sau pe monitorul calculatorului tău.

Inventează tot felul de jocuri mentale ale imaginației care să te ajute să îți infiltrezi subconștientul cu sentimentul abundenței.

Ziua 222 - Vineri

Cea mai rapidă modalitate de a primi constă în a dăruia, întrucât dăruirea este sora geamănă a primirii. Oamenii primesc direct proporțional cu cât dăruiesc. De aceea, dăruiește întotdeauna tot ce este mai bun în tine, oriunde te-ai duce. Dăruiește un zâmbet. Oferă un cuvânt de mulțumire. Dăruiește

bunătațe și iubire.

Atunci când dăruiești ceva, nu te aștepta să primești altceva la schimb. Dăruiește din simpla bucurie de a dăruia.

Ziua 223 - Sâmbătă

Toate religiile de pe planetă ne-au învățat că trebuie să avem CREDINȚĂ. Credința înseamnă să știi că în momentul în care visezi ceva, acest vis îți este îndeplinit, chiar dacă nu știi când și cum vei vedea acest lucru cu ochii. Tot ce trebuie să faci este să te relaxezi și să îi permiți Universului să te ghideze către împlinirea visului tău, atrăgându-l către tine.

Ziua 224 - Duminică

„Tot ce suntem noi este rezultatul gândurilor noastre... Dacă cineva rostește cuvinte sau emite gânduri negative, durerea îl urmează inevitabil... În schimb, dacă el rostește cuvinte sau emite gânduri bune, fericirea îl urmează la fel ca o umbră și nu îl mai părăsește niciodată.”

BUDDHA (c. 563 - c. 483 î.Ch.) *Versetele gemene*

Ziua 225 - Luni

În lumea spirituală totul există deja. De aceea, ceea ce îți dorești există deja la acest nivel.

De fapt, a existat dintotdeauna, întrucât în lumea spirituală nu există timp. Această idee este greu de înțeles de către mintea noastră limitată, dar dacă te vei strădui să o înțelegi, vei realiza că de vreme ce ceea ce îți dorești există deja, acest lucru îți este oferit chiar în clipa în care îl ceri. Pentru a atrage această realitate din lumea spirituală în cea materială, tot ce îți mai rămâne de făcut este să emiți în permanență aceeași vibrație, la unison cu dorința ta. Așa cum spuneam, tu nu trebuie să crezi realitatea pe care ți-o dorești, întrucât aceasta există deja.

Fii una cu vibrația realității pe care ți-o dorești, și astfel o vei atrage în lumea materială prin intermediul legii atracției.

Ziua 226 - Marți

Atunci când critici sau dai vina pe o situație sau pe o persoană, observă cum te simți. Sentimentul negativ pe care îl

simți îți arată limpede că te afli în plin proces de atragere a negativității în viața ta. Fii atent la mesajele infailibile pe care ți le transmite Universul prin intermediul sentimentelor tale.

Niciun sentiment mai prejos de starea de bunăstare nu merită să fie cultivat.

Ziua 227 - Miercuri

Iată câteva întrebări pe care merită să ți le pui din când în când pentru a verifica în ce măsură canalele tale receptive sunt deschise:

Accepți cu ușurință complimentele? Accepți cu ușurință darurile neașteptate? Accepți ajutorul atunci când acesta îți este oferit? Accepți ca un prieten să îți facă cinste cu masa la restaurant?

Aceste întrebări par minore, dar te pot ajuta să îți dai seama în ce măsură ai canalele receptive deschise. Reține: Universul se manifestă prin toate persoanele și prin toate circumstanțele care apar în viața ta.

Ziua 228 - Joi

Gândurile și sentimentele tale reprezintă *cauza*, iar realitatea manifestată în viața ta reprezintă *efectul*. De aceea, dacă te focalizezi asupra lucrurilor pe care ți le dorești, tu ți-ai îndeplinit sarcina. Ceea ce există în interior există deopotrivă în exterior. Ceea ce există în interiorul tău există deopotrivă în exteriorul tău.

Reține: ceea ce există în interiorul tău reprezintă *cauza*, iar realitatea manifestată în exteriorul tău reprezintă *efectul*.

Ziua 229 - Vineri

Dacă ești nevoit să faci ceva ce pare să intre în contradicție cu ceea ce îți dorești, folosește-ți imaginația pentru a-ți transforma viziunea. Altfel spus, creează-ți un cadru mental în care acțiunea pe care o întreprinzi să pară că *te ajută* să îți îndeplinești dorința. Spre exemplu, dacă te afli la volanul vechii tale mașini, imaginează-ți că îți conduci deja noua mașină. Când îți scoți portofelul pentru a plăti ceva, imaginează-ți că acesta este plin cu bancnote mari. Joacă-te cu imaginația ta și armonizează tot ceea ce faci cu lucrurile pe care ți le dorești.

Reține: legea atracției nu face nicio diferență între realitatea fizică și cea imaginată de tine.

Ziua 230 - Sâmbătă

Atunci când am realizat filmul Secretul, mă aflu în plin proces de învățare a legii, așa că pentru o vreme am continuat să fac greșeala de a căuta ajutorul de care aveam nevoie în lumea exterioară. Produceam un film al cărui buget era de milioane de dolari, iar atunci când am început filmările aveam datorii foarte mari. Indiferent de ușile la care băteam, ajutorul dorit refuza însă să apară și toate ușile îmi erau trântite în nas. Greșeala îmi aparținea, întrucât căutam ajutorul acolo unde acesta nu exista. Adevărata putere a Universului se afla în mine, nu în exteriorul meu.

După ce mi-am schimbat perspectiva și m-am conectat la puterea din interiorul meu, focalizându-mă exclusiv asupra ei, i-am permis în sfârșit Universului să descopere calea perfectă pentru a-mi satisface nevoia. Mi-am concentrat astfel mintea, inima și corpul asupra scopului pe care mi l-am propus, iar ajutorul dorit nu a întârziat să apară.

Ziua 231 - Duminică

„Cea mai mare descoperire a generației mele este aceea că omul își poate transforma viața prin modificarea atitudinii sale mentale.”

WILLIAM JAMES (1842 - 1910)

Ziua 232 - Luni

Atunci când îți descoperi menirea în viață, în inima ta se produce o veritabilă explozie de pasiune. Îți dai seama la modul absolut, dincolo de orice îndoială, că aceasta este menirea ta, și nu alta.

Ziua 233 - Marți

Nu există limită pentru creșterea frecvenței de vibrație interioară, întrucât nu există limită pentru numărul gândurilor bune pe care le poți emite, pentru numărul cuvintelor amabile pe care le poți rosti sau pentru numărul faptelor generoase pe care

le poți face. Prin ridicarea frecvenței tale de vibrație, tu îți înnobilezi nu doar propria viață, ci și pe aceea a celor din jurul tău. Frecvența pozitivă pe care o emană energia ta se răspândește la fel ca undele concentrice create de o piatră aruncată în apa unui lac. În final, ea influențează întreaga planetă și toate ființele care trăiesc pe ea.

De aceea, atunci când îți ridici frecvența de vibrație, tu iei cu tine întreaga planetă.

Ziua 234 - Miercuri

Nicio persoană și nicio putere din lumea exterioară nu pot fi comparate vreodată cu puterea din interiorul tău. Caută această putere, întrucât ea cunoaște calea care ți se potrivește cel mai bine.

Ziua 235 - Joi

Atât timp cât te vei simți stresat dintr-un motiv sau altul, tu nu vei putea atrage ceea ce îți dorești către tine. Pentru a reuși acest lucru, tu trebuie să începi prin a elimina din sistemul tău stresul și tensiunile de orice fel.

Eliberează-te de stres. Aceasta este singura modalitate prin care poți atrage către tine ceea ce îți dorești să atragi. Emoția puternică a stresului nu face decât să spună răspicat că NU ai încă ceea ce îți dorești. Pe de altă parte, stresul și tensiunile echivalează cu o absență a credinței; de aceea, pentru a scăpa de stres, tot ce trebuie să faci este să îți amplifici credința!

Ziua 236 - Vineri

Credința înseamnă să ai încredere în puterea binelui. Teama echivalează cu o credință în puterea răului.

Ziua 237 - Sâmbătă

Orice ai dori să crezi în viața ta, trebuie să începi prin A DĂRUI. Spre exemplu: Îți dorești iubire? Atunci dăruiește iubire. Îți dorești apreciere? Atunci dăruiește apreciere. Îți dorești înțelegere? Atunci dăruiește înțelegere. Îți dorești bucurie și fericire? Atunci dăruiește bucurie și fericire.

Tu ai capacitatea de a da ai atât de multă iubire, apreciere,

înțelegere, bucurie și fericire, unui număr atât de mare de oameni, în fiecare zi!

Ziua 238 - Duminică

„Dacă te-ai decis ce anume dorești să faci, repetă-ți de o mie de ori pe zi că vei face acest lucru. În acest fel, în scurt timp ți se va deschide în față cea mai potrivită cale pentru a-ți transforma intenția în realitate. Altfel spus, oportunitatea pe care ți-o dorești îți va ieși în cale.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 - 1954)

Despre forțele tale și despre cum le poți folosi

Ziua 239 - Luni

Nu lăsa să treacă nicio zi fără a căuta un aspect pozitiv, fără a simți binecuvântările din viața ta, fără a lăuda ceva sau pe cineva, fără a aprecia și fără a te simți recunoscător.

Fă din îndemnul de mai sus o menire a vieții tale și te vei minuna de câte binecuvântări îți vor apărea în viață.

Ziua 240 - Marți

Atunci când în viața ta apare o schimbare majoră, aceasta te forțează să îți schimbi direcția. Uneori, calea cea nouă ți se pare dificilă, dar poți fi absolut convins că ea te conduce către propria ta măreție și către experiențe pe care nu le-ai mai trăit niciodată până acum.

Atunci când contemplăm detașați un eveniment negativ care s-a petrecut în trecut, adeseori noi realizăm cât de mult ne-a transformat acesta viața. Ne dăm astfel seama că evenimentul respectiv ne-a orientat către un mod nou de viață, pe care la ora actuală nu l-am mai schimba pentru nimic în lume.

Ziua 241 - Miercuri

Babilonienii din antichitate obișnuiau să practice o lege vitală. Acest lucru a stat la baza imensei lor prosperități. Ei practicau legea zeciuielii, care presupune să dăruiești o zecime din tot ceea ce câștigi. Legea zeciuielii pornește de la premisa că nu poți primi decât dacă dăruiești. Babilonienii știau foarte bine că practicarea acestei legi le permitea să se bucure într-o mai mare

măsură de fluxul abundenței.

Dacă pornești de la premisa că: „Voi dăruia doar atunci când voi avea mai mulți bani”, legea zeciuiei afirmă că nu vei avea niciodată mai mulți bani, pentru simplul motiv că nu poți primi decât dacă începi prin a dăruia.

Foarte mulți dintre oamenii extrem de bogați ai planetei și-au acumulat bogățiile practicând această lege, la care nu au mai renunțat apoi niciodată!

Ziua 242 - Joi

Dacă îți contempli viața și simți o insatisfacție legată de un domeniu sau altul al acesteia, tu vei continua să atragi aceleași motive de insatisfacție, întrucât legea universală reflectă înapoi către tine exact ceea ce simți.

De aceea, minunează-te întotdeauna de propria ta măreție interioară!

Ziua 243 - Vineri

Indiferent în ce conjunctură ne-am afla, noi ne putem trăi viața la maxim, făcând tot ceea ce ne stă în puteri pentru a ne bucura de ea. Amintește-ți în această direcție de exemplul lui Morris Goodman din filmul *The Secret*. Morris a zăcut mult timp în spital, complet paralizat și incapabil să facă alte mișcări decât să clipească din ochi. Din fericire, el nu și-a pierdut însă uzul minții, așa că s-a folosit de aceasta pentru a vizualiza ziua în care va putea umbla din nou. Iar această zi a venit.

Vizualizează-ți propria măreție. Imaginează-ți că te bucuri încontinuu și cultivă această viziune indiferent de circumstanțele exterioare!

Ziua 244 - Sâmbătă

Tu ești la fel ca un magnet, atrăgând către tine tot ceea ce simți în interiorul tău. De aceea, devino un magnet al bucuriei. Concentrează-ți toate eforturile în această direcție. Bucuria este un sentiment interior care poate fi simțit indiferent de circumstanțele exterioare.

Pentru a trăi în armonie cu legea, tu trebuie să începi prin a te bucura. Numai în acest fel vei putea avea parte de o viață plină de bucurie.

Ziua 245 - Duminică

„Marea majoritate a oamenilor sunt atât de fericiți cât își permit singuri să fie.”

ABRAHAM LINCOLN (1809 - 1865)

Ziua 246 - Luni

Oamenii își trăiesc întreaga viață încercând să adune tot felul de bunuri materiale, uitând că cea mai mare comoară între toate se află în interiorul lor. Nu mai privi către lumea exterioară. Orientează-ți gândurile și cuvintele către interiorul tău. Maestrul dinlăuntrul tău este cheia care îți poate oferi accesul către toate comorile lumii.

Ziua 247 - Marți

În interiorul tău există un maestru care te călăuzește în fiecare moment al vieții tale. Gândește singur și decide singur.

Ziua 248 - Miercuri

Corpul tău poate fi comparat cu aparatul de proiecție a unui film. În această analogie, pelicula care trece prin aparat este alcătuită din gândurile și din sentimentele tale. Ceea ce vezi pe ecranul vieții tale este un film proiectat din interiorul tău, pe care l-ai produs și l-ai regizat *tu* singur.

Prin alegerea unor gânduri și a unor sentimente care vibrează pe o frecvență mai înaltă, tu poți schimba oricând dorești filmul proiectat pe ecranul vieții tale. Tu ești singura persoană din lume care controlează ceea ce se petrece în acest film!

Ziua 249 - Joi

Ce se întâmplă în filmul vieții tale? Simți cumva nevoia să aduci anumite modificări scenariului, în legătură cu banii, sănătatea sau relațiile tale? Dorești să aranjezi altfel secvențele filmului? Astăzi este cea mai bună zi pentru a face aceste schimbări, întrucât transformările introduse astăzi se vor reflecta în filmul proiectat mâine pe ecranul vieții tale.

Tu ești cel care creează filmul vieții tale, iar scenariul și regia

acestui depind în exclusivitate de tine.

Ziua 250 - Vineri

Deși procesul de învățare nu încetează niciodată, Adevărul Vieții se află în tot ceea ce te înconjoară. El nu poate fi sesizat însă decât dacă ai ochi de văzut. Obstacolele care ne împiedică să sesizăm acest Adevăr al Vieții simt ignoranța și convingerile noastre fixiste.

Continuă să îți pui întrebări, să înveți, să te detașezi de prejudecăți – și astfel, Adevărul îți va fi revelat.

Ziua 251 - Sâmbătă

Atunci când afirmi ceva, vorbește întotdeauna ca și cum ai dispune deja de ceea ce îți dorești. Acest lucru este foarte important. Legea răspunde întocmai gândurilor și cuvintelor tale. De aceea, dacă afirmi o realitate la timpul viitor, tu împiedici practic manifestarea ei în momentul prezent.

Cuvintele nu sunt însă suficiente. Este necesar să simți că ceea ce îți dorești s-a împlinit.

Ziua 252 - Duminică

„Atunci când te simți inspirat de un scop măreț sau de un proiect ieșit din comun, toate gândurile tale ies din matca lor obișnuită. Minte ta își transcende astfel limitările, conștiința ta se dilată în toate direcțiile și tu te trezești într-o lume nouă, mai măreață și mai frumoasă. Forțele, facultățile și talentele tale adormite se trezesc în interiorul tău, iar tu descoperi astfel că ești o persoană cu mult mai măreață decât ai fi visat vreodată că poți deveni.”

PATANJALI YOGA (c. 200 î.Ch.) *Sutra-e*

Ziua 253 - Luni

Dacă vei continua să practici legea atracției, vibrațiile gândurilor și sentimentelor tale vor continua să crească pe frecvențe din ce în ce mai înalte. Nu există nicio limită superioară pentru aceste vibrații. Cu cât ele vibrează pe frecvențe mai înalte, cu atât mai sublimă devine viața ta. Procesul avansează însă pas cu pas. De aceea, nu te poți înălța

către această viață superioară decât etapă cu etapă.

De aceea, simte-te cât poți de bine în fiecare zi. Emite cât mai multe gânduri bune în fiecare zi, și astfel vei ajunge la această viață sublimă.

Ziua 254 - Marți

Dacă dorești să controlezi perfect legea, trebuie să înveți mai întâi să te controlezi perfect pe tine însuși. Controlează-ți gândurile și emoțiile, și astfel vei deveni maestrul legii atracției, pentru simplul motiv că vei deveni propriul tău maestru.

Ziua 255 - Miercuri

Niciun om nu ar fi dispus să facă ceva neplăcut sau să atragă în mod deliberat o situație pe care nu și-o dorește. Din păcate, de-a lungul istoriei, marea majoritate a oamenilor au suferit din cauza durerii, tristeții și pierderilor, pentru simplul motiv că nu au fost conștienți de legea care le guverna viața.

La ora actuală, cursul istoriei s-a schimbat. Tot mai mulți oameni cunosc astăzi legea atracției, putând să își creeze singuri viața pe care și-o doresc. Aplicând legea, tu schimbi practic istoria!

Ziua 256 - Joi

Sarcina ta este de a te perfecționa pe tine și propria ta viață, pe nimeni altcineva. Atunci când acționezi la unison cu legea, nimeni nu se poate interpune între tine și Univers. Ori de câte ori crezi că altcineva se poate interpune între tine și împlinirea dorințelor tale, tu aluneci automat în jos, către negativitate. Focalizează-te întotdeauna exclusiv asupra creării realității pe care ți-o dorești.

Tu ești centrul tuturor intervențiilor divine în viața ta, iar partenerul tău este însuși Universul. De aceea, nimeni nu îți poate bloca propriile creații.

Ziua 257 - Vineri

Dacă nu ești sigur pe ce cale trebuie să o apuci, amintește-ți că în interiorul tău există cineva care știe și care te poate călăuzi către calea cea mai bună pentru tine. Tot ce trebuie să faci este

să întrebi, să crezi că vei primi răspunsul dorit, iar apoi să aștepti într-o stare de luciditate acest răspuns. Puterea Supremă a Universului te însoțește la fiecare pas. De aceea, nu trebuie să faci altceva decât să te bazezi pe această putere și să ceri ceea ce îți dorești.

Ziua 258 – Sâmbătă

Banii vor veni la tine numai atunci când nu vei mai simți lipsa lor. Sentimentul că îți lipsesc banii se naște din convingerea că nu ai suficienți bani, care creează exact această realitate.

Tu îți creezi întotdeauna propria realitate. În privința banilor, tu creezi fie absența lor, fie primirea lor din belșug.

Ziua 259 – Duminică

„Destinul nostru nu este schițat de o putere exterioară, ci de noi înșine. Tot ceea ce gândim și tot ceea ce facem în momentul prezent determină ceea ce se va întâmpla în viitor în viața noastră.

Nu există nimic în viața ta care să nu poată fi modificat, transformat sau îmbunătățit de tine, dacă vei învăța cum pot fi controlate propriile tale gânduri.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 – 1954)

Despre forțele tale și despre cum le poți folosi

Ziua 260 – Luni

Cu cât te crampezi mai tare de o realitate pe care te temi că o vei pierde, cu atât mai mult o îndepărtezi singur de tine. Gândurile tale simt pline de teamă și dacă vei continua să le cultivi, lucrul de care te temi cel mai tare se va îndeplini.

Nu te teme niciodată de nimic. Gândește-te numai la ceea ce îți dorești. În acest fel, te vei simți mult mai bine!

Ziua 261 – Marți

Adevărul te va elibera. Întreaga durere și suferință din lume au apărut de la oameni care nu cunoșteau legile imuabile ale Universului. Principiile dezvăluite în Secretul le-au fost dăruite oamenilor pentru ca aceștia să își poată demonstra singuri modul în care funcționează legea cosmică. Fă și tu această

demonstrație, iar adevărul te va elibera.

Ziua 262 – Miercuri

Convingerile sunt create de cultivarea repetată a acelorași gânduri. În cele din urmă, aceste gânduri se transformă în convingeri. Convingerile reprezintă o emisie personală pe aceeași frecvență; de aceea, ele reprezintă principalul factor de creație în viața noastră prin intermediul legii atracției. Legea atracției răspunde întotdeauna la ceea ce *crezi!*

Așa se explică de ce, dacă dorești să îți crezi o realitate nouă, tu trebuie mai întâi să ceri și să crezi, după care vei primi realitatea pe care ți-o dorești.

Ziua 263 – Joi

Adevărata ta natură interioară este iubirea, iar cea mai bună dovadă în această direcție este că rezerva de iubire de care dispui în interiorul tău este *nelimitată*. Niciun om nu dispune de mai puțină iubire sau de o limită superioară a iubirii pe care o poate manifesta în exterior.

Puterea nelimitată a iubirii declanșează automat legea atracției – cea mai puternică forță magnetică din Univers.

Ziua 264 – Vineri

Dacă un om se focalizează asupra bolii de care suferă, el atrage și mai multă boală. Invers, dacă omul se focalizează mai mult asupra sănătății decât asupra bolii, legea atracției îl ascultă și îl ajută să își îmbunătățească starea de sănătate. Principiile legii atracției reprezintă un instrument extrem de eficient prin care putem declanșa puterea noastră de autovindecare, putând fi folosite în sprijinul minunatelor proceduri medicale disponibile la ora actuală în lume.

Reține: dacă puterea de vindecare nu ar exista deja în interiorul nostru, nimeni nu s-ar putea vindeca vreodată de boală.

Ziua 265 – Sâmbătă

Dacă soliciți o schimbare benefică în viața ta, dar în adâncul ființei tale nu crezi că vei avea parte de ea pentru că este prea

profundă sau prea măreață, înseamnă că îți întârzie singur îndeplinirea dorinței. Timpul necesar împlinirii dorinței tale depinde de percepția ta asupra măreției realității pe care ți-ai propus să o atragi în viața ta. Această percepție este subiectivă. Universul nu cunoaște mărimea, și nici timpul. În mintea cosmică, totul există la momentul *prezent!*

Ziua 266 - Duminică

„Un gând foarte puternic sau emis încontinuu ne transformă într-un centru de atracție pentru toate gândurile corespondente emise de alți oameni. În lumea gândurilor, principiile similare se atrag. Așa se face că fiecare culege ceea ce a semănat...

Omul care s-a umplut de iubire vede pretutindeni iubirea și o atrage din toate direcțiile. Cel care s-a umplut de Ură nu vede nicăieri altceva decât Ură. La fel, cel care nu se gândește decât la Luptă va avea parte de nenumărate Lupte, până când se va satura de ele. Telegraful fără fir al Minții face ca toți oamenii să primească exact lucrurile la care se gândesc.”

WILLIAM WALKER ATKINSON (1862 - 1932) *Vibrația gândului*

Ziua 267 - Luni

Tu ai grijă tot timpul ca mașina ta să aibă la dispoziție benzina de care are nevoie. Ai însă aceeași grijă să te alimentezi singur cu gândurile bune și cu emoțiile pozitive de care ai nevoie pentru a funcționa în condiții corespunzătoare?

Tu nu vei putea ajunge la destinația dorită (în viață) decât dacă te vei alimenta cu combustibilul necesar, într-o cantitate suficientă.

Ziua 268 - Marți

Tu primești în fiecare zi mii de mesaje de la Univers. Învață să devii conștient de această comunicare cu Universul, care ți se adresează și te călăuzește în fiecare clipă. În viața ta nu există accidente și coincidențe. Orice semn pe care îl observi, orice cuvânt pe care îl auzi, orice culoare, miros, sunet, eveniment sau situație din viața ta reprezintă tot atâtea modalități prin care Universul îți vorbește, iar tu ești singurul care poate înțelege semnificația acestor mesaje pentru tine.

Folosește-ți ochii pentru a vedea și urechile pentru a asculta!

Folosește-ți toate simțurile, căci Universul îți transmite mesajele sale prin intermediul tuturor!

Ziua 269 – Miercuri

A-ți aminti să îți amintești înseamnă a-ți aminti să fii conștient. Amintește-ți chiar acum să fii conștient în acest moment. A fi conștient înseamnă a vedea tot ce există în jurul tău, a auzi toate sunetele din jurul tău, a simți tot ce te înconjoară și a fi în întregime focalizat asupra lucrului pe care îl faci în momentul de față.

Marea majoritate a oamenilor atrag în viața lor realități pe care nu și le doresc deoarece nu sunt conștienți de gândurile care le trec prin minte și care se referă fie la trecut, fie la viitor. Ei nu își dau seama că sunt hipnotizați de aceste gânduri, motiv pentru care își trăiesc viața în inconștiență.

Atunci când îți amintești să fii conștient, devii imediat conștient. Tot ce trebuie să faci este să îți amintești că trebuie să îți amintești!

Ziua 270 – Joi

A avea dorințe înseamnă să fii la unison cu legea. Omul atrage către sine tot ceea ce își dorește. A avea nevoie de ceva înseamnă a încălca legea. Nimeni nu poate atrage ceea ce simte că are *nevoie* dacă percepe această nevoie ca fiind ceva urgent sau disperat, întrucât aceste emoții sunt bazate pe teamă. Acest tip de „nevoi” îndepărtează realitatea dorită de el.

Dorește-ți orice, dar nu simți nicio nevoie.

Ziua 271 – Vineri

Iată pașii necesari ai procesului de creație:

Pasul 1 – *Cere*. Altfel spus, clarifică-ți cât mai precis ceea ce îți dorești. Amintește-ți că în clipa în care ceri ceva, obiectul solicitării tale se naște deja în lumea spirituală. Solicitarea este pasul activ al procesului de creație.

Pasul 2 – *Crede*. Conștientizează în profunzimile ființei tale că ceea ce ai cerut îți aparține deja. Credința ta deschide calea pentru materializarea dorinței tale, adică pentru coborârea ei din lumea spirituală în cea materială. Credința este pasul pasiv al procesului de creație.

Pasul 3 – *Primește*. Dacă ești absolut convins că ai primit deja ceea ce îți dorești, vei primi cu siguranță acest lucru. Această etapă este consecința primilor doi pași, cel activ și cel pasiv, care alcătuiesc împreună o creație desăvârșită.

Procesul de creație poate fi comparat cu o baterie. El are un pol pozitiv și activ, respectiv un pol negativ și pasiv. Tot ce trebuie să faci este să conectezi cei doi poli pentru a obține electricitatea (puterea).

Ziua 272 – Sâmbătă

Fericirea este o stare de spirit care se naște din interior. Legea atracției afirmă că dacă dorești să obții ceva în lumea exterioară, tu trebuie mai întâi să devii acel ceva în interiorul tău.

În momentul de față, tu faci o alegere: fie optezi pentru a te simți fericit, fie te folosești de un pretext pentru a nu te simți fericit. Legea nu ține însă cont de pretexte!

Ziua 273 – Duminică

Înțelepciunea nu poate fi primită, noi trebuie să o descoperim singuri, în urma unei călătorii pe care nimeni altcineva nu o poate face în locul nostru.”

MARCEL PROUST (1871 – 1922)

În căutarea timpului pierdut

Ziua 274 – Luni

Noi nu putem cunoaște toate posibilitățile care ni se deschid în viitor, dar puterea supremă a Universului poate face acest lucru. Spre exemplu, tu poți fi convins că un partener de cuplu este potrivit pentru tine, chiar dacă acesta nu este. De aceea, chiar dacă soliciți o relație armonioasă, fericită și plină de iubire cu o anumită persoană, dacă Universul consideră că aceasta nu îți va aduce fericirea, el nu o atrage către tine.

Cere întotdeauna o relație armonioasă, fericită și plină de iubire, iar apoi permite-i Universului să atragă către tine partenerul perfect – oricine ar fi acesta.

Ziua 275 – Marți

Cea mai rapidă modalitate de a deveni Stăpânul propriilor

gânduri și emoții constă în a avea parte de provocări. Dacă viața ta se derulează lin, tu nu dispui de aceleași oportunități de a-ți dezvolta puterea interioară și de a deveni astfel Stăpânul propriilor gânduri și emoții.

După cum vezi, chiar și încercările vieții reprezintă o binecuvântare mascată!

Ziua 276 - Miercuri

Dacă refuzi să mai fii sclavul emoțiilor și gândurilor tale, astfel încât acestea să nu se mai poată manifesta fără consimțământul tău, înseamnă că ai devenit stăpânul propriei tale ființe, iar acest lucru va face ca întreaga ta viață exterioară să se schimbe. Vei deveni astfel Stăpânul legii, iar viața ta va reflecta acest lucru.

Ziua 277 - Joi

Pentru a declanșa puterea bunăstării prin intermediul vizualizării, imaginează-ți că fiecare inspirație te umple cu o energie pură, alb-strălucitoare, care te iluminează din interior. Imaginează-ți că întregul tău corp se umple cu această energie frumoasă, care îți încarcă cu lumină toate celulele, până când întregul tău corp ajunge să strălucească la fel ca o stea.

Ziua 278 - Vineri

Tu reprezinți o versiune miniaturală a Universului, respectiv un microcosmos. De aceea, dacă te vei cunoaște pe tine însuși, tu vei cunoaște practic întregul Univers.

„Cunoaște-te pe tine însuși”, a spus Platon.

Ziua 279 - Sâmbătă

Partea cea mai frumoasă a legii atracției este că noi putem ști în ce stadiu ne aflăm în fiecare moment al existenței noastre și în fiecare situație în care ne aflăm. Lumea exterioară și viața noastră ne transmit în permanență un feedback complet referitor la câmpul nostru energetic. De aceea, atunci când câmpul nostru de energie se schimbă datorită gândurilor și sentimentelor noastre pozitive, schimbările care se produc în viața noastră sunt adeseori spectaculoase.

Ele fac ca fiecare etapă și fiecare efort pe care l-am depus să

fie într-un tot justificate, întrucât nimic nu este mai sublim decât să trăiești în armonie cu Universul.

Ziua 280 - Duminică

„Cei mai mulți dintre oameni trăiesc - la nivel fizic, intelectual sau moral - într-un cerc extrem de limitat al ființei lor potențiale. Ei se folosesc doar de un fragment infim al conștiinței lor sau al resurselor lor sufletești, putând fi comparați din acest punct de vedere cu un om care se obișnuiește să nu își folosească decât degetul mic de la una din mâini. Marile crize și situații de urgență prin care trecem ne reamintesc cât de mari sunt resursele de care dispunem, întrucât în astfel de situații suntem nevoiți să ne folosim de o putere mult mai mare decât în mod obișnuit pentru a ieși din criză.”

WILLIAM JAMES (1842 - 1910)

Ziua 281 - Luni

Motivul pentru care punctul nostru de putere este „momentul prezent” este că „momentul prezent” este singurul în care putem emite gânduri noi și în care putem simți emoții noi. Noi nu putem emite un gând peste 30 de secunde, la fel cum nu putem simți o emoție acum două ore. Noi nu putem simți decât ACUM. De aceea, momentul prezent reprezintă punctul nostru de putere.

În față te așteaptă tot restul vieții tale!

Ziua 282 - Marți

Schimbarea într-o țară începe întotdeauna cu o persoană. Toate țările reflectă la nivel colectiv starea de spirit (de pace sau de agitație) a cetățenilor lor. De aceea, atunci când un singur individ se transformă, el îi influențează pe toți ceilalți. Un singur om are puterea de a schimba situația din țara sa prin iubirea profundă și prin pacea interioară pe care le simte. Nimeni nu poate aduce însă pacea și bunăstarea în țara sa dacă nu începe prin a cuceri aceste vibrații în propria sa viață. Acum înțelegi? Tu nu poți dăruia ceea ce nu ai.

Sarcina fiecărui individ este de a atrage armonia în propria sa viață. În acest fel, el devine un dar sublim pentru țara sa și pentru lumea întreagă.

Ziua 283 - Miercuri

Nimeni nu este predestinat să trăiască în sărăcie. Toți oamenii au capacitatea înăscută de a-și schimba viața așa cum doresc.

Legea atracției este o lege a creației și ea le permite tuturor oamenilor să își creeze viața pe care și-o doresc. Orice om are propriile sale încercări particulare de depășit, dar și oportunitatea de a realiza orice își dorește - și de a schimba totul în viața sa.

Ziua 284 - Joi

Viitorul este creat de gândurile, cuvintele și acțiunile noastre. Astfel, el echivalează cu culegerea recoltei rezultate în urma semințelor pe care le-am plantat în trecut, indiferent dacă aceste semințe simt bune sau rele. Orice gând pe care îl emitem, orice cuvânt pe care îl rostim și orice acțiune pe care o întreprindem reprezintă o sămânță care va produce anumite rezultate în viitorul nostru.

De aceea, dacă dorești să îți construiești un viitor luminos, emite cât mai multe gânduri bune, rostește cât mai multe cuvinte amabile și asigură-te că toate acțiunile tale se nasc din bunătate.

Viitorul tău depinde de această atitudine.

Ziua 285 - Vineri

Dacă dorești să atragi o anumită schimbare benefică în viața ta, nu trebuie să îți imaginezi CUM se va produce aceasta. Tot ce trebuie să faci este să îi ceri Universului ceea ce îți dorești, să te focalizezi asupra rezultatului final, să îți imaginezi că l-ai obținut deja, să crezi acest lucru cu toată ființa ta și să te simți recunoscător pentru el.

Sarcina ta este să emiți dorința pe care o ai în plan vibratoriu și să lași Universul să o materializeze.

Ziua 286 - Sâmbătă

Dacă vei trăi la unison cu puterea, cu iubirea și cu bucuria dinlăuntrul tău, tu vei inspira milioane de oameni.

Urmează-ți propria cale. Urmează-ți propriul adevăr. Urmează-

ți propria inimă. Urmează-ți propria fericire lăuntrică, și permite-le celorlalți oameni să își urmeze căile lor, indiferent care ar fi acestea. Caută binele în toate persoanele și în toate situațiile, și lasă iubirea și bucuria ta să strălucească zilnic asupra lumii exterioare.

Ziua 287 - Duminică

„Recunoștința nu este doar cea mai sublimă dintre toate virtuțile, ci și mama tuturor celorlalte.”

MARCUS TULLIUS CICERO (106 - 43 î.Ch.)

Ziua 288 - Luni

Starea actuală a planetei noastre reflectă perfect, la fel ca o oglindă, gândurile și emoțiile umanității la nivel colectiv. Dizarmonia la care asistăm pe planeta noastră reflectă dizarmonia care există în interiorul fiecăruia dintre noi. Legătura dintre planetă și umanitate nu poate fi ruptă de nimeni și de nimic. Lumea exterioară și planeta noastră nu se vor schimba decât atunci când toți oamenii vor începe să se transforme în interiorul lor.

Un singur om reprezintă o sursă de inspirație pentru foarte mulți alții, care pot inspira la rândul lor mii de alte persoane. Mai departe, aceste mii de oameni pot inspira milioane, iar apoi miliarde de ființe. Aceasta este singura manieră în care vom putea instaura armonia pe planeta noastră.

Ziua 289 - Marți

Nu este suficient să cunoști principiile descrise în Secretul; mai trebuie să le și APLICI, și asta fără încetare, zi după zi. Aceste principii trebuie TRĂITE. Pas cu pas, tu poți deveni stăpânul gândurilor și emoțiilor tale, și implicit stăpânul propriei tale vieți.

Nu există nimic mai important decât acest lucru, căci întreaga ta viață viitoare depinde de el.

Ziua 290 - Miercuri

Întreabă-te dacă astăzi ai emis mai multe gânduri pozitive decât negative. Întreabă-te dacă astăzi ai rostit mai multe

cuvinte pozitive, de apreciere, recunoștință și iubire, decât cuvinte negative. Întreabă-te dacă astăzi ai făcut mai multe fapte bune, bazate pe apreciere, amabilitate și iubire, decât fapte rele.

În fiecare moment al zilei, în fața ta se deschid două cărări. Alege întotdeauna cărarea binelui.

Ziua 291 - Joi

Dacă cineva îți spune ceva urât, nu reacționa, învață să rămâi calm și senin indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul tău.

Dacă îți vei putea păstra pacea și bucuria interioară în orice situație te-ai afla, tu vei deveni stăpânul destinului tău.

Ziua 292 - Vineri

Nu este grozav că nu îți poți controla din exterior propriul destin? Să încerci să controlezi lumea exterioară pare imposibil, întrucât ar fi atât de mult de muncit și de fapt e imposibil, conform legii atracției.

Pentru a schimba lumea, tot ce trebuie să faci este să îți controlezi gândurile și sentimentele interioare. În acest fel, lumea exterioară se va schimba în acord cu ele.

Ziua 293 - Sâmbătă

Reține: atunci când critici ceva sau pe cineva, tu nu dai dovadă de recunoștință. Atunci când condamni ceva sau pe cineva, tu te dovedești nerecunoscător. Atunci când te plângi sau te lamentezi, tu dai dovadă de nerecunoștință.

La fel, atunci când te simți tensionat, agitat sau într-o stare de proastă dispoziție.

Recunoștința îți poate transforma întreaga viață. Nu cumva lași diferite lucruri minore să stea în calea transformării tale și a vieții pe care ți-o dorești?

Ziua 294 - Duminică

„Indiferent ce ți se întâmplă, bucură-te. Fii fericit pentru că te afli aici, într-o lume atât de frumoasă, în care există atâtea aspecte sublime... Fii pur și simplu fericit, și astfel vei deveni din ce în ce mai fericit. Universul îți va oferi noi și noi motive pentru

a te simți fericit. Puterea răsăritului este uriașă, îndeosebi cea a răsăritului din interiorul ființei umane. Ea poate schimba orice, transfigurând totul până când devine la fel de frumos ca și ea. De aceea, bucură-te, și astfel destinul tău se va schimba. O viață nouă va începe pentru tine, iar tu vei păși într-un viitor nou.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 - 1954)

Pur și simplu bucură-te

Ziua 295 - Luni

Recunoștința este una din modalitățile cele mai ușoare și mai eficiente de a-ți transforma viața. Dacă vei deveni profund recunoscător, tu vei atrage către tine toate lucrurile care îți sunt necesare, oriunde te-ai duce și orice ai face.

De fapt, fără recunoștință nimic nu se poate schimba vreodată. Viața ta nu se va schimba decât în măsura în care vei începe să te simți recunoscător. Dacă te simți recunoscător doar într-o mică măsură, viața ta se va schimba într-o mică măsură. Dacă te simți recunoscător într-o mare măsură, viața ta se va schimba într-o mare măsură. Depinde numai de tine.

Ziua 296 - Marți

Este posibil să te simți fericit și bucuros aproape tot timpul. Privește-i pe copiii mici și contemplă starea lor naturală de fericire. Ai putea spune că ei sunt liberi și nu au motive de îngrijorare, dar la fel de liber ești și tu! Numai de tine depinde dacă alegi îngrijorarea sau bucuria. Indiferent ce ai alege, aceasta este realitatea pe care o vei atrage în viața ta. Grijile atrag noi griji, în timp ce bucuria atrage și mai multă bucurie.

Ziua 297 - Miercuri

Modalitatea cea mai eficientă prin care părinții își pot ajuta copiii să cultive gânduri pozitive constă în a fi ei înșiși un exemplu de pozitivitate și de iubire. Atunci când părinții se focalizează asupra acestor vibrații înalte, copiii le absorb în mod natural.

În mod similar, cu cât ne vom focaliza mai mult asupra bucuriei și a iubirii, cu atât mai mult îi vom inspira pe toți cei din jurul nostru.

Ziua 298 - Joi

Frecvențele negative nu pot conduce la nimic bun. Indiferent ce dorință ai, emite întotdeauna pe o frecvență de vibrație pozitivă. În acest scop, privește totul CU ALȚI OCHI, cu ochi plini de recunoștință, cu ochi pozitivi, cu ochi care nu văd altceva decât binele.

Modifică-ți viziunea și începe astfel să vezi limpede. Vei constata imediat că viața este spectaculos de frumoasă.

Ziua 299 - Vineri

Amintește-ți tot timpul să verifici ce simți de-a lungul zilei. Verifică-ți corpul și asigură-te că acesta este relaxat. Dacă sesizezi vreo tensiune, fă o mică pauză și relaxează-ți întregul corp. Scopul pe care ar trebui să îl urmărești în permanență este pacea interioară a corpului și a minții, care te pune instantaneu la unison cu Universul.

Ziua 300 - Sâmbătă

Ți-ai stabilit vreo intenție pentru ziua de azi, sau ai de gând să te lași guvernat de gândurile tale de ieri? Iată câteva fraze care te pot ajuta să îți începi altfel ziua:

Binele se îndreaptă astăzi către mine din toate direcțiile.

Toate dorințele mele se vor îndeplini astăzi.

Magia și miracolele mă vor însoți astăzi oriunde m-aș duce.

Îți doresc o zi minunată!

Ziua 301 - Duminică

„Oamenii nu sunt prizonierii destinului, ci doar ai propriei lor minți.”

FRANKLIN D. ROOSEVELT (1882 -1945)

Ziua 302 - Luni

Dacă membrii unei întregi familii își creează un panou al realizării (al viitorului pe care și-l doresc), este important ca fiecare dintre ei *să își dorească* să se implice în această activitate. Participarea la crearea panoului trebuie să fie o distracție pentru toată lumea. Fiecare membru al familiei poate

pune pe panou ceea ce își dorește de la viitor, fără nicio restricție și fără nicio rezervă. Astfel, pe panou pot fi lipite cuvinte, desene și fotografii. Membrii familiei care participă cel mai activ la această activitate vor fi automat cei care se vor focaliza cel mai des asupra panoului, manifestând astfel cel mai rapid lucrurile dorite în viața lor. Cu cât vor investi mai multă energie în acest demers, cu atât mai rapid vor manifesta lucrurile dorite.

O inimă care arde de pasiune și de entuziasm emite o putere magnetică uriașă.

Ziua 303 - Marți

Atunci când o mașină se învechește, nemaicorespunzând scopului său, noi suntem suficient de inteligenți pentru a o înlocui cu un model mai nou și mai performant. Renunțăm astfel fără regrete la mașina veche și ne așezăm confortabil la volanul noii noastre mașini, continuând să călătorim cu aceasta.

În mod similar, atunci când vechiul vehicul al corpului nu mai corespunde scopului său, conștiința noastră este suficient de inteligentă pentru a renunța fără regrete la el, înlocuindu-l cu un model nou, mai performant, după care își continuă călătoria în noul vehicul. La fel ca o mașină, corpul uman nu este altceva decât un vehicul, în timp ce tu ești șoferul etern.

Energia nu poate fi creată sau distrusă. Ea nu face altceva decât să își modifice forma.

Ziua 304 - Miercuri

Gândește-te la toate lucrurile bune din viața ta. Urmărește acum să realizezi că tu singur le-ai atras către tine. Gândurile și sentimentele tale au pus în mișcare energiile Universului, aducându-ți toate aceste lucruri care te-au desfătat.

Tu ești o ființă foarte puternică.

Ziua 305 - Joi

Încercarea de a schimba pe altcineva reprezintă o pierdere de timp. Însuși gândul de a schimba pe altcineva are la bază premisa că acesta nu este suficient de bun așa cum este, fiind implicit un gând bazat pe o judecată critică și pe dezaprobare. Nefiind bazat pe iubire și pe apreciere, el nu poate avea alt

rezultat decât separarea dintre tine și persoana respectivă.

Dacă dorești să te bucuri de prezența cuiva, tu trebuie să începi întotdeauna prin a căuta aspectele sale pozitive, astfel încât acestea să se manifeste într-o măsură din ce în ce mai mare. Dacă nu vei mai căuta decât calitățile oamenilor, vei rămâne uimit de ceea ce vei descoperi.

Ziua 306 - Vineri

Tu ești singurul responsabil pentru frecvența de vibrație pe care o emiți și care este determinată de gândurile, de sentimentele, de cuvintele și de acțiunile tale. Dacă vei gândi, dacă vei vorbi și dacă vei acționa din perspectiva iubirii, a bunătății și a compasiunii, frecvența ta de vibrație va deveni din ce în ce mai înaltă. Adevărata ta menire în viață constă în a-ți ridica în permanență această frecvență. Ea generează toate rezultatele din viața ta, întrucât *tot* ceea ce vine la tine este consecința vibrației pe care o emiți.

Totul!

Ziua 307 - Sâmbătă

Stabilește exact ceea ce îți dorești. Apoi creează jocuri ale imaginației și pretinde că ai obținut deja ceea ce îți dorești. Atunci când practici astfel de jocuri mentale, fii foarte atent la ceea ce simți. De pildă, imaginația copiilor este atât de puternică încât ei se implică în totalitate în jocurile lor, nu doar la nivelul imaginației, ci și la nivel emoțional. Privește-i pe copii cum se joacă și vei învăța imediat cum trebuie folosită legea Universului în avantajul tău.

Ziua 308 - Duminică

„Nimic din ceea ce există nu este bun sau rău. Doar imaginația omului face ca realitatea să devină bună sau rea.”

WILLIAM SHAKESPEARE (1564 - 1616) *Hamlet*

Ziua 309 - Luni

Reține: legea atracției nu face diferența între realitatea fizică și cea din imaginația ta. De aceea, ori de câte ori te folosești de imaginație într-un scop creator, urmărește ca imaginea creată să

ți se pară cât mai reală. Atunci când imaginile tale mentale ți se vor părea din ce în ce mai reale, poți fi convins că ele se vor manifesta în curând în viața ta.

Ziua 310 - Marți

Pentru a atrage o viață mai fericită, tu trebuie să devii un magnet pentru fericire. Fericirea atrage fericire. A fi un magnet pentru fericire înseamnă să te simți fericit, să emiți numai gânduri fericite și să acționezi ca un om fericit. Dacă dorești să îți intensifici încă și mai mult acest sentiment de fericire, fă tot ce îți stă în puteri pentru a-i face pe ceilalți oameni fericiți.

Ziua 311 - Miercuri

Toate situațiile în fața cărora opui rezistență vor continua în viața ta. Altfel spus, tu inviți singur în viața ta toate lucrurile pe care nu ți le dorești cu ardoare. Focalizează-ți această ardoare asupra lucrurilor pe care *ți le dorești* și atrage-le astfel către tine.

Focalizarea este echivalentă cu procesul de creație. Dacă este dublată de emoții, ea devine un proces de creație extrem de puternic.

Ziua 312 - Joi

Majoritatea oamenilor nu realizează cât de multă pasiune investesc în lucrurile pe care *nu* și le doresc. Ori de câte ori vorbești cu un prieten și îi povestești în amănunt o situație „cumplită” prin care ai trecut, tu îți investești pasiunea într-o realitate pe care nu ți-o dorești. Același lucru se întâmplă atunci când reacționezi negativ în fața unui eveniment, afirmând că este „teribil” sau „groaznic”.

Tu ești o ființă minunată și plină de pasiune. Ai însă grijă să îți investești cu înțelepciune această pasiune.

Ziua 313 - Vineri

Tu te afli într-o relație de parteneriat cu legea atracției, iar această relație îți permite să îți creezi singur propria *ta* viață. Ca și tine, toți ceilalți oameni se află într-o relație de parteneriat cu legea atracției, așa că își creează la rândul lor propria *lor* viață. Altfel spus, tu nu te poți folosi de această lege împotriva liberului

arbitru al unei alte persoane. Dacă încerci acest lucru, riști să atragi pierderea propriei tale libertăți de decizie.

Ziua 314 - Sâmbătă

Tu nu poți folosi legea atracției împotriva liberului arbitru al unei alte persoane. Dacă vei reflecta profund asupra acestui principiu, îndeosebi în legătură cu relațiile de cuplu, vei ajunge inevitabil la concluzia că este foarte bine că legea operează în acest fel. În caz contrar, o persoană pe care nu ți-o dorești în viața ta ar putea lua decizia că tu ești iubirea vieții sale, folosindu-se de lege pentru a-ți impune acest lucru. Din fericire, nimeni nu poate face așa ceva; deci nici tu.

Ziua 315 - Duminică

Orice gând bun pe care îl emiți, orice emoție pozitivă pe care o simți, orice cuvânt amabil pe care îl rostești și orice acțiune bună pe care o întreprinzi îți ridică automat frecvența de vibrație pe o nouă culme. Cu cât îți vei ridica mai mult această frecvență, cu atât mai diferită ți se va părea lumea exterioară, dar și viața ta. Forța pozitivă pe care o vei emite va fi atât de mare încât va influența întreaga planetă, inclusiv pe toți locuitorii acesteia.

Nu numai că te vei ridica pe un nivel superior, dar vei trage întreaga lume după tine.

Ziua 316 - Luni

Noi suntem ființe aflate în plin proces de evoluție. Cu cât creștem mai mult, cu atât mai înaltă devine frecvența noastră de vibrație. Atunci când o relație de cuplu se sfârșește, acest lucru arată că cei doi parteneri nu mai sunt pe aceeași frecvență. Dacă frecvențele oamenilor nu mai corespund, legea atracției reacționează automat, separându-i unul de celălalt. Schimbarea frecvenței de vibrație echivalează cu creșterea; creșterea echivalează cu viața, iar viața este ceva bun.

Ziua 317 - Marți

La ce te gândești dimineața, atunci când tragi jaluzelele pentru ca lumina zilei să pătrundă în camera ta? Dar seara, atunci când închizi jaluzelele? La ce te gândești atunci când te

Încalți dimineața? Dar atunci când te descalți seara? Ori de câte ori faci astfel de gesturi simple, care de regulă devin mecanice, folosește-te de puterea Universului și spune din toată inima:

„Mulțumesc pentru această zi incredibilă!”

Ziua 318 - Miercuri

Tu poți pune forțele pozitive în mișcare pentru a-ți netezi drumul, dar înainte de a face acest lucru este bine să reflectezi profund. Înainte de orice acțiune, imaginează-ți încheierea ei cu succes, fără niciun efort, precum și starea ta de fericire. Nu trece la fapte decât după ce ai făcut acest lucru.

Forțele pozitive sunt tot timpul alături de tine, gata să te susțină, dar mai întâi de toate trebuie să le invoci.

Ziua 319 - Joi

Determină-ți mintea să facă numai ceea ce dorești *tu!* Dacă te gândești cu seriozitate să te eliberezi de toate gândurile negative și să îți transformi viața, iată un exercițiu simplu, care te poate ajuta. În fiecare zi (fără nicio excepție), notează în scris o sută de lucruri pentru care te simți recunoscător. În acest fel, vei prelua controlul asupra minții tale și *o vei determina să emită gânduri pozitive*. Dacă vei proceda astfel în fiecare zi, controlul tău asupra proceselor tale mentale va deveni din ce în ce mai deplin.

Ia hotărârea fermă de a-ți controla gândurile. Dacă vei dobândi controlul asupra minții tale, tu vei fi propriul Tău Stăpân.

Ziua 320 - Vineri

Ori de câte ori te urci într-o mașină, imaginează-ți timp de câteva secunde că ai ajuns cu bine la destinație și că ești fericit și vesel (semn că totul a decurs bine). Indiferent încotro te îndrepti și ce fel de mijloc de transport folosești, folosește-te de puterea Universului și creează-ți cu ajutorul intenției o călătorie minunată, într-o siguranță deplină.

Ziua 321 - Sâmbătă

Procesul de creație este incredibil de simplu. Dacă ți se pare dificil, acest lucru nu arată altceva decât că nu crezi în el. Reține:

tu nu poți vedea rezultatele dorite decât în măsura în care crezi deja în ele! Acest lucru poate fi uneori dificil, mai ales dacă te-ai obișnuit toată viața să nu crezi decât în lucrurile pe care le vezi. În acest caz, va trebui să lucrezi cu seriozitate pentru a-ți reantrena mintea. Va trebui să înveți să crezi în lumea invizibilă. Această credință este ÎNSUȘI canalul prin care realitatea invizibilă devine vizibilă.

Ziua 322 - Duminică

„Fericirea nu există în lucruri, ci în noi.”

WILHELM RICHARD WAGNER (1813 - 1883)

Ziua 323 - Luni

Creează un panou al viitorului pentru copiii tăi și învață-i să joace jocul vizualizării. Spune-le că trebuie să își imagineze că au obținut deja lucrurile pe care le pun pe panou. Copiii au o imaginație atât de vie încât astfel de jocuri reprezintă o a doua natură pentru ei. În acest fel, ei te vor inspira inclusiv pe tine.

„Fiți asemeni copilașilor cei mici și credeți.” Aceste cuvinte au fost rostite acum două mii de ani, dar rămân și astăzi la fel de adevărate.

Ziua 324 - Marți

Nimeni nu te poate influența prin gândurile sale negative dacă tu nu te afli deja pe o frecvență de vibrație negativă. Tu ești cel care își stabilește propria frecvență de vibrație, prin gândurile și sentimentele tale. Cu cât te simți mai bine, cu atât mai înaltă este frecvența pe care te afli, și implicit gândurile la care ai acces. În acest caz, gândurile negative ale celorlalți oameni nu te mai pot afecta.

Ziua 325 - Miercuri

Dacă dorești să obții controlul asupra *credinței*, tot ce trebuie să faci este să înclini balanța de la gândurile, cuvintele și acțiunile tale născute din „necredință”, în favoarea celor născute din *credință*. SINGURUL lucru care te poate împiedica să obții ceea ce îți dorești de la viață este prevalența gândurilor de tip „nu cred”, a cuvintelor care încep cu „nu cred” și a acțiunilor

care pornesc de la premisa că nu crezi.

Bazează-ți majoritatea gândurilor, cuvintelor și acțiunilor tale pe credință, iar legea atracției îți va da cu siguranță ascultare.

Ziua 326 – Joi

„Oferă servicii mai mari decât contravaloarea lor financiară.”

WALLACE WATTLES (1860 – 1911)

Știința de a deveni bogat

Reține acest principiu și nu primi *niciodată* bani de la cineva fără a-i oferi un serviciu *mai mare* decât contravaloarea sa financiară. Acesta este unul din principalele motive pentru care oamenii se confruntă cu lipsa banilor, cu eșecurile financiare și cu slujbele care nu îi satisfac. Oferă o valoare *mai mare* decât suma de bani pe care o primești în schimbul ei, deopotrivă la slujbă, în afacerea pe care o conduci sau în orice alt domeniu al vieții.

Ziua 327 – Vineri

Ai simțit astăzi o stare de recunoștință pentru natură? Dacă natura nu ți-ar oferi fără încetare bogățiile ei, tu nu ai fi astăzi în viață. Ea îți oferă o sursă nelimitată de aer pe care îl poți respira, produce suficientă apă pentru nevoile întregii planete, iar fără forța dătătoare de viață pe care o oferă soarele, nicio ființă nu ar putea exista pe Pământ.

Asta înseamnă dăruirea pură! Cum pot crede unii oameni că nu sunt iubiți?

Ziua 328 – Sâmbătă

Atunci când opui rezistență împotriva unui aspect al vieții pe care nu ți-l dorești, tu îl atragi automat către tine. Rezistența echivalează cu focalizarea asupra problemei și atrage după sine o rezistență din ce în ce mai mare. În loc să opui rezistență, mai bine fii creativ și focalizează-ți energia asupra rezultatului pe care ți-l dorești. Asta înseamnă să creezi: să te focalizezi asupra soluțiilor, nu asupra problemelor.

Fii creativ, nu defensiv. Focalizează-te asupra soluțiilor, nu asupra problemelor.

Ziua 329 - Duminică

„Eu cred că oamenii care înțeleg în ce constă puterea gândurilor lor pot face absolut orice doresc cu viața lor.

Eu cred că nu doar corpul uman ascultă de controlul minții, ci și mediul exterior, „norocul”, circumstanțele. Toate acestea pot fi schimbate prin înlocuirea gândirii negative cu gândirea pozitivă. Eu am convingerea că atitudinea de tip: „Pot și voi face acest lucru” conduce întotdeauna la un succes care i se pare miraculos celui care nu se ridică mai presus de atitudinea de tip: „Nu pot”.

WILLIAM WALKER ATKINSON (1862 - 1932)

Crezul muncii mele

Ziua 330 - Luni

Viața ta este un proces de învățare continuă. Tu nu poți deveni mai înțelept decât învățând în permanență. Uneori, este nevoie să atragi către tine comiterea unei greșeli majore pentru a învăța o lecție importantă. În final, tu ești însă cel care iese în câștig, întrucât devii mai înțelept. Înțelepciunea nu poate fi cumpărată pe bani. Ea nu poate fi dobândită decât trăindu-ți viața. De altfel, ea nu vine niciodată singură, ci este însoțită întotdeauna de putere, de curaj, de cunoaștere și de o stare de pace din ce în ce mai profundă.

Ziua 331 - Marți

Dacă nu te-ar susține iubirea, tu nu ai putea exista ca ființă umană. Dacă ai elimina toate învelișurile care te înconjoară, unul câte unul, ceea ce ar rămâne în final ar fi lumina eternă a conștiinței, a cărei esență este iubirea.

Călătoria vieții tale presupune eliminarea succesivă a acestor straturi exterioare pentru a-ți găsi esența, iar această esență nu este altceva decât iubirea cea mai pură.

Ziua 332 - Miercuri

Orice ai crede în momentul de față, tu devii din ce în ce mai măreț cu fiecare zi care trece. Niciun om nu poate regresa vreodată. Tu nu poți merge decât înainte și ascendent.

Chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum ți-ai dori, amintește-ți că astăzi te afli mai departe pe cale decât te-ai aflat

ieri.

Ziua 333 - Joi

Dacă te confrunți cu o provocare care te face să crezi că reprezintă o schimbare negativă în viața ta, amintește-ți că tot ceea ce ni se întâmplă este spre binele nostru. Nu contează atât de mult ceea ce ni se întâmplă, cât felul în care privim și felul în care reacționăm în fața acestor evenimente.

Pentru a putea crea o realitate mai sublimă și mai măreață, Universul este nevoit să înlăture vechea realitate. Urmărește să înțelegi că această schimbare se petrece numai pentru a face loc unei realități mai satisfăcătoare în viața ta.

Ziua 334 - Vineri

„EU SUNT capabil să reușesc în tot ceea ce îmi propun.”

Acesta este un adevăr absolut. Întrebarea este: *tu* crezi în el?

Ziua 335 - Sâmbătă

Iubirea pură nu pune condiții și nu cunoaște limite. Ea nu se înfrânează niciodată și nu se cramponează de nimic. Iubirea oferă tot timpul și nu cere niciodată nimic în schimb. Ea reprezintă un flux continuu, fără restricții. Și mai presus de toate, această iubire nelimitată se află înăuntrul tău.

Ziua 336 - Duminică

„Sunt ferm hotărâtă să îmi păstrez buna dispoziție și fericirea în orice situație m-aș afla, întrucât experiența m-a învățat că cea mai mare parte a fericirii sau a suferinței noastre nu depinde de circumstanțele exterioare, ci de atitudinea noastră.”

MARTHA WASHINGTON (1732 - 1802)

Ziua 337 - Luni

la decizia să spui astăzi un cuvânt de apreciere *fiecărei* persoane cu care vei intra în contact. Cu cât vor fi mai mulți, cu atât mai bine. Observă felul în care te simți la începutul zilei, și mai ales la sfârșitul ei.

Stabilește o zi din săptămână ca zi a aprecierii și repetă acest

proces în fiecare săptămână, în ziua respectivă. Nu uita niciodată să faci acest lucru. Observă apoi ce se întâmplă în viața ta!

Ziua 338 – Marți

Toți oamenii de pe planetă își doresc să fie fericiți. Practic, ei își doresc ceea ce își doresc numai pentru că au convingerea că împlinirea dorințelor lor îi va face fericiți. Indiferent dacă își doresc sănătate, bani, o relație plină de iubire, lucruri materiale, realizări, o slujbă, sau orice altceva, la baza dorințelor lor stă aspirația către fericire. Reține însă: fericirea este o stare interioară. Lucrurile și realizările exterioare nu pot conduce decât la o stare efemeră de fericire, întrucât sunt trecătoare.

Fericirea permanentă derivă din decizia de a fi fericit în permanență. Dacă vei opta pentru fericire, tu vei atrage către tine acea realitate care te va face fericit. Această realitate este doar cireșa de pe tort, însă tortul este fericirea din interiorul tău.

Ziua 339 – Miercuri

Dacă ai probleme cu un membru al familiei tale care are o atitudine negativă, fă o listă cu toate calitățile pe care le apreciezi la el. Include în listă și recunoștința ta adresată persoanei respective pentru faptul că te-a ajutat să îți dorești mai multă pozitivitate în viața ta. Într-adevăr, acesta este darul ei pentru tine. Dacă îți vei focaliza întreaga energie asupra aprecierii, te vei expune într-o mai mică măsură în fața atitudinii negative a persoanei în cauză; în plus, vei atrage oameni din ce în ce mai pozitivi în viața ta.

Pune-te la unison cu frecvența aprecierii, iar legea atracției va avea grijă să îți prezinte numai oameni aflați într-o stare de spirit pozitivă.

Ziua 340 – Joi

Dacă dorești să ajuți pe cineva care are probleme de sănătate, există o tehnică extrem de eficientă în acest scop. Vizualizează persoana respectivă ca fiind perfect sănătoasă, fericită și puternică. Creează o scenă mentală în care apari tu și persoana în cauză, și conturează-o în cât mai multe detalii. Imaginează-ți cuvintele pe care le-ați rosti tu și ea, sau lucrurile

pe care le-ar face persoana respectivă și pe care numai un om în putere și fericit le poate face. Repetă-ți de cât mai multe ori filmul acestei scene, până când acesta devine foarte real pentru tine.

Deși fiecare își creează singur propria viață, acest exercițiu o poate ajuta enorm pe persoana bolnavă.

Ziua 341 - Vineri

Ai încredere în Puterea Infinită care operează prin tine. Aceasta este o putere pozitivă absolută, iar tu o poți manevra așa cum dorești prin focalizarea ta mentală. Desigur, pentru a putea rezona cu ea, trebuie să emani tu însuși o frecvență de vibrație pozitivă. Ori de câte ori te focalizezi asupra unor aspecte negative, tu te deconectezi practic de la Puterea Infinită.

Există o singură Putere Infinită, iar aceasta nu poate fi folosită decât pentru a face bine.

Ziua 342 - Sâmbătă

În interiorul tău există o prezență vie. Ea reprezintă forța vitală care te-a făcut să respiri pentru prima oară atunci când ai venit în această lume. Tot ea respiră și acum prin tine. Armonia, pacea și iubirea acestei prezențe vii sunt desăvârșite, iar ea există înăuntrul tău. Dacă dorești să te conectezi cu această prezență, oprește-te din ceea ce faci, închide ochii, relaxează-te, liniștește-ți mintea și focalizează-te intens în interiorul corpului tău, timp de câteva minute.

Cu cât vei practica mai des acest exercițiu, cu atât mai conștient vei deveni de prezența vie din interiorul tău și de armonia, pacea și iubirea ei.

Ziua 343 - Duminică

„Buna dispoziție este absolut indispensabilă pentru dezvoltarea superioară a minții și a sufletului. Cu cât starea de spirit este mai luminoasă și mai fericită, cu atât mai ușor și mai rapid se poate dezvolta orice talent. Fără nicio exagerare, putem spune că buna dispoziție reprezintă pentru dezvoltarea capacităților mentale ceea ce reprezintă o zi însorită pentru florile câmpului.”

CHRISTIAN D. LARSON (1874 - 1954)

Măreția din interiorul tău

Ziua 344 – Luni

Ce se întâmplă atunci când îți dorești să atragi iubirea și să fii fericit? Din păcate, foarte mulți oameni cad în capcana detaliilor, crezând că numai o persoană anume le poate oferi relația perfectă de cuplu. Universul poate vedea însă oricât de departe în viitor și știe dacă persoana respectivă îți va împlini aspirația către fericire sau se va dovedi un coșmar în viața ta. Atunci când persoana pe care și-o dorești în viața lor nu le răspunde cu iubire, oamenii cred că legea atracției nu funcționează. În realitate, ea funcționează de minune. Adevărata dorință a oamenilor este de a atrage iubirea și fericirea, iar Universul le răspunde că: „Această persoană nu îți poate oferi iubirea și fericirea pe care ți le dorești. Te rog, dă-te la o parte din calea mea, astfel încât să îți ofer persoana cea mai potrivită pentru tine.”

Urmărește să nu cazi în capcana detaliilor de gen: „cine”, „unde”, „când” sau „cum”, căci în acest fel nu faci decât să îți blochezi singur îndeplinirea adevăratei tale dorințe.

Ziua 345 – Marți

Tu ești responsabil pentru viața pe care o trăiești. Dacă îți vei asuma responsabilitatea pentru toate greșelile din trecutul tău, fără a te simți însă vinovat pentru ele, vei putea spune că nivelul tău de conștiință s-a schimbat și că ai înțeles în ce constă adevărul vieții tale și mecanismul de funcționare a legii atracției. De pe acest nivel nou de conștiință, tu vei începe să atragi automat viața pe care ți-o dorești.

Ziua 346 – Miercuri

Marea majoritate a oamenilor nu solicită starea de sănătate decât atunci când nu o mai au. Cel mai bine ar fi să soliciți însă o sănătate perfectă în fiecare zi. Folosește-te în acest scop de puterea intenției tale și vizualizează-te într-o stare de sănătate ideală.

Manifestă-ți această intenție inclusiv pentru ceilalți oameni, nu doar pentru tine.

Ziua 347 - Joi

Tu îți crezi singur viitorul prin puterea intențiilor tale. Intenția nu este altceva decât actul conștient prin care îți stabilești chiar acum cursul viitorului. Pe baza acestor intenții prezente, viitorul îți poate aduce o stare de sănătate perfectă, armonie în cadrul relațiilor, fericire, bani, creativitate și iubire.

Manifestă-ți în fiecare zi intenția și creează-ți astfel viitorul.

Ziua 348 - Vineri

Chiar dacă citești cartea Secretul sau privești filmul cu același nume, tu nu poți recepta decât cunoașterea care rezonază cu frecvența ta de la momentul respectiv. Data viitoare când vei citi cartea sau când vei privi filmul, tu vei putea absorbi mult mai multă cunoaștere, iar acest proces nu încetează niciodată. Vei continua să descoperi întotdeauna ceva nou la fiecare nouă lectură sau reluare a filmului, iar principiile Secretului îți vor deveni astfel din ce în ce mai limpezi. Explicația este simplă: conștiința ta va continua să se dilate cu fiecare nouă reluare a cărții sau a filmului.

Ziua 349 - Sâmbătă

Fii recunoscător astăzi pentru muzica ta preferată, pentru filmele care te fac să te simți bine, pentru telefonul care îți permite să intri în legătură cu oamenii pe care îi iubești, pentru calculatorul la care lucrezi și pentru electricitatea care îți luminează casa. Fii recunoscător pentru avioanele care îți permit să ajungi în scurt timp oriunde dorești, pentru drumuri și pentru luminile semafoarelor care permit siguranța în trafic, pentru cei care construiesc poduri, pentru cei dragi, pentru copiii tăi, pentru animalul de casă și pentru ochii ce îți permit să citești această carte. Fii recunoscător pentru imaginația ta, pentru faptul că poți gândi și vorbi, zâmbi, râde și respira. Fii recunoscător pentru că ești în viață! Fii recunoscător pentru că ești Tu!

Fii recunoscător pentru existența cuvântului care îți poate schimba viața și rostește la infinit acest cuvânt:

Mulțumesc! Mulțumesc! Mulțumesc!

Ziua 350 – Duminică

„Nu există datorie cu un grad de obligativitate mai mare decât răsplătirea bunătății de care ai avut parte.”

MARCUS TULLIUS CICERO (106 – 43 î.Ch.)

Ziua 351 – Luni

Legea este imuabilă și acționează cu o precizie maximă. Ea nu dă greș niciodată. Atunci când pare că nu funcționează, poți fi absolut convins că greșeala nu îi aparține ei, ci ție. De fapt, această veste este cât se poate de bună! Tu ai avut nevoie de practică pentru a învăța să mergi sau să conduci mașina.

Singurul lucru de care ai nevoie pentru a obține tot ceea ce îți dorești este practica!

Ziua 352 – Marți

Jocul Vieții constă în a-ți crea modalități cât mai eficiente de a crede, astfel încât să poți primi ce ai cerut. Oricât de măreț ar fi lucrul pe care îl ceri, bucură-te acum, ca și cum l-ai fi primit deja.

Ziua 353 – Miercuri

Nu există nicio scuză pentru care nu ți-ai putea acorda astăzi două minute pentru a-ți manifesta intenția pentru ziua de mâine.

Ziua 354 – Joi

Fii creativ și inventează jocuri mentale eficiente la unison cu ceea ce îți dorești. De pildă, dacă îți dorești să atragi în viața ta un partener perfect, începe prin a face loc în dulapul tău pentru hainele sale. Dacă îți dorești să atragi o casă nouă, fă-ți curățenie în casa actuală, astfel încât să îți poți împacheta rapid lucrurile când va fi cazul. Dacă îți dorești să pleci într-o călătorie, scoate-ți valizele la vedere, înconjoară-te cu imagini ale locului în care dorești să mergi și suprapune peste ele fotografiile tale.

Gândește-te ce ai face dacă dorința ta ar fi îndeplinită, apoi începe să acționezi în mod creativ, ca și cum ai fi primit deja lucrul dorit.

Ziua 355 – Vineri

Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc.

Mulțumesc. Mulțumesc. Mulțumesc.

Dacă dorești să ai imediat parte de o zi mai bună, rostește de șapte ori la rând cuvântul „mulțumesc”.

Ziua 356 - Sâmbătă

Legea atracției acționează cu precizie. Dacă nu primești rezultatele pe care ți le dorești, greșeala îți aparține. În loc să crezi realitatea pe care ți-o dorești, tu îți crezi singur realitatea pe care *nu* ți-o dorești. În ambele cazuri, tu ești cel care își creează singur propria realitate.

Legea este infailibilă și răspunde întotdeauna la gândurile și la sentimentele tale.

Ziua 357 - Duminică

„Tot ceea ce vedem este umbra lucrurilor pe care nu le vedem.”

DR. MARTIN LUTHER KING JR. (1929 - 1968)

Măsura omului

Ziua 358 - LUNI - ZIUA GÂNDURILOR BUNE

Stabilește-ți o temă pentru fiecare zi a săptămânii și schimbă-ți dramatic viața prin aplicarea legii atracției. Dacă preferi, începe cu o singură zi din săptămână și practică în ea tema aleasă, până când acest lucru va deveni o obișnuință pentru tine. În continuare, adaugă o altă zi. Fă așa cum simți că este mai bine pentru tine, întrucât ceea ce contează este intenția ta.

Astăzi este luni, Ziua Gândurilor Bune. Exprimă-ți intenția ca în toate zilele de luni să nu mai emiți decât gânduri bune, deopotrivă pentru tine și pentru ceilalți oameni. Refuză să îți focalizezi atenția asupra acelor aspecte care nu te ajută să emiți gânduri bune. Încă de la începutul zilei, stabilește-ți următoarea intenție fermă: *„Astăzi voi emite mii de gânduri bune”*. În medie, un om emite circa 50.000 de gânduri în fiecare zi. Gândește-te câte oportunități de a emite gânduri bune vei avea astăzi!

Ziua 359 - MARȚI - ZIUA APRECIERII

Astăzi este marți, Ziua Aprecierii. În fiecare zi de marți din

viața ta, manifestă-ți intenția de a aprecia tot ce îți iese în cale. Apreciază vremea de afară, mijloacele de transport, marile invenții, casa pe care o ai, hrana pe care o consumi, patul în care te odihnești, familia, colegii de muncă, cei care te ajută, sănătatea de care te bucuri, corpul de care dispui, ochii, urechile și celelalte organe de simț. Focalizează-ți aprecierea îndeosebi asupra momentelor sublime pe care le-ai trăit în trecut și imaginează-ți-le pe cele pe care urmează să le trăiești în viitor. În sfârșit, apreciază faptul că cu fiecare zi de marți din viața ta, tu îți vei crea o viață incredibilă prin aplicarea principiului aprecierii.

Ziua 360 – MIERCURI – ZIUA FAPTELOR BUNE

Astăzi este miercuri, deci este Ziua Faptelor Bune! În fiecare zi de miercuri din viața ta, mărește-ți soldul pe care îl ai în contul tău de la Banca Universului prin faptele tale bune. Încurajează-i pe toți cei din jurul tău. Fă numai fapte bune. Rostește cuvinte pline de amabilitate, indiferent cu cine ai vorbi. Astăzi oferă un bacșiș mai mare ca de obicei. Oferă-i cuiva un dar fără niciun motiv aparent. Fii primul care deschide ușa pentru ca altcineva să treacă. Fă-i cinste cuiva cu o cafea sau cu o masă la restaurant. Zâmbește-le tuturor. Manifestă-ți în mod real interesul față de cei care te ajută. Oferă-ți atenția nedivizată celor dragi. Răspunde-le cu amabilitate celorlalți șoferi din trafic. Cedează-ți locul în autobuz și lasă o altă persoană să stea jos. Caută noi și noi oportunități de a face fapte bune în această zi de miercuri, iar Legea Atracției îți va oferi o veritabilă abundență de astfel de oportunități.

Dacă vei dăruia tot ce este mai bun în tine în aceste zile de miercuri, Universul îți va răspunde cu aceeași măsură, iar zilele de miercuri vor deveni cele mai frumoase zile ale săptămânii pentru tine.

Ziua 361 – JOI – ZIUA RECUNOȘTINȚEI

Astăzi este joi, deci este Ziua Recunoștinței.

În fiecare zi de joi din viața ta, ia hotărârea să rostești de cât mai multe ori cu puțință cuvântul „mulțumesc”, cu o sinceritate maximă. Fă o listă cu toate persoanele și evenimentele pentru care te simți recunoscător. Mulțumește-le astăzi tuturor celor care au făcut vreodată ceva pentru tine.

Atunci când mergi undeva, rostește cuvântul „mulțumesc” la fiecare pas. Atunci când te afli la volanul mașinii, fă-ți din când în când timp pentru a repeta: „Mulțumesc”. În diferite momente ale zilei, repetă de șapte ori la rând cuvântul „mulțumesc”. Caută orice ocazie de a le spune oamenilor: „Mulțumesc”. Fă acest lucru cu o sinceritate deplină, astfel încât oamenii să se bucure și să îți aprecieze recunoștința. În toate zilele de joi, racordează-te la frecvența de vibrație a recunoștinței și centrează-ți toate gândurile, cuvintele și sentimentele în jurul cuvântului „mulțumesc”.

„Mulțumesc” – un singur cuvânt, dar cu o putere considerabilă de a-ți transforma viața în bine. Pentru a te bucura de această putere, tot ce trebuie să faci tu este să îl rostești cu convingere.

Mulțumesc!

Ziua 362 – VINERI – ZIUA SENTIMENTELOR POZITIVE

Astăzi este vineri, Ziua Sentimentelor Pozitive. În fiecare zi de vineri din viața ta, conștientizează-ți și amplifică-ți toate sentimentele pozitive.

De-a lungul zilei, focalizează-ți întreaga atenție asupra sentimentelor tale. Înlocuiește imediat sentimentele negative cu sentimente pozitive, iar apoi amplifică-le din ce în ce mai mult pe acestea din urmă. Uplete-ți ziua cu tot ceea ce te face să te simți bine. Ascultă muzica ta preferată. Mergi la restaurant și consumă felul tău de mâncare preferat. Întâlnește-te cu un prieten drag. Fă ceea ce îți place mai mult, astfel încât să te simți din ce în ce mai bine, până când această bunăstare interioară ajunge să se reverse în afară și nu îți mai poți șterge zâmbetul de pe față. Vei simți astfel că plutești pe parcursul întregii zile.

Ziua 363 – SÂMBĂTĂ – ZIUA ELIBERĂRII

Astăzi este sâmbătă, deci este Ziua Eliberării. În fiecare sâmbătă din viața ta, urmărește să te simți la fel de liber ca o pasăre care zboară pe cer, așa cum te simțeai atunci când erai copil. Joacă-te! Distrează-te! Descoperă tot ce te face fericit și pune în aplicare aceste lucruri.

Fă toate lucrurile care te fac să te simți liber și fericit. Râzi tot timpul. Sari în sus de bucurie. Dansează, cântă, sari într-un picior și fluieră. Bucură-te la maxim de viață! Cu cât vei râde, vei zâmbi, te vei distra și te vei juca mai mult, cu atât mai liber te

vei simți. În acest fel, te vei elibera de orice negativitate și te vei simți ușor ca un fulg. Fă din toate zilele de sâmbătă un pretext pentru a-ți lua zborul.

Reține: viața este un joc nesfârșit, pe care vei continua să îl joci de-a lungul întregii eternități!

Ziua 364 – DUMINICĂ - ZIUA TUTUROR LUCRURILOR BUNE

Astăzi este duminică, deci este Ziua Tuturor Lucrurilor Bune. În fiecare zi de duminică din viața ta, amintește-ți de *toate lucrurile bune* care s-au întâmplat în săptămâna care s-a scurs. De asemenea, gândește-te la *toate lucrurile bune* care se vor petrece în viața ta în săptămânile care vor urma.

În continuare, te poți odihni, întrucât creația ta este perfectă, iar tu te simți satisfăcut, întrucât Totul Este Bine în viața ta.

Ziua 365 – Luni

Tu te afli în locul ideal din călătoria ta perfectă.

Te afli exact acolo unde trebuie să fii, dat fiind că tu însuși ai ales acest loc. De fapt, nu ai putea fi niciodată mai perfect decât ești acum.
